

TUNNISTA VOIMAVARASI

-paranna elämänlaatuasi

Harjoiteopas hyvinvoinnin lisäämiseen



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivu, Sosiaalialan koulutus

Syksy, 2017

Kaisa Lahtinen

Sosiaalialan koulutus
Lahdensivu

Tekijä	Kaisa Lahtinen	Vuosi 2017
Työn nimi	Tunnista voimavarasi – paranna elämänlaatuasi Harjoiteopas hyvinvoinnin lisäämiseen	
Työn ohjaaja	Päivi Veikkola	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda harjoiteopas kroonista kipua potevien elämänlaadun parantamiseksi ja voimavarojen löytämiseksi. Yhteistyökumppanina oli Suomen Kipu ry ja testiryhmänä Suomen Kipu ry:n vertaistukiryhmä. Opas suunniteltiin hyvinvoinnista kiinnostuneiden käyttöön. Harjoituksia voi soveltaa sekä yksilö- että ryhmäkäyttöön. Oppaan tavoitteena oli harjoitusten avulla parantaa ihmisen elämänhallintaa, kehittää valintamahdollisuuksia ja muuttaa toimintatapoja sekä ajattelumalleja. Oppaan tarve nousi kroonisen kivun vertaistukiryhmästä sekä halusta auttaa muita haastavassa tilanteessa olevia omien kokemusten avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä harjoiteoppaan, testausten ja palautekyselyn muodossa. Harjoiteopas jaettiin neljään osioon, elämänhallinta, voimavarat, rentoutus ja luovuus. Jokaiseen osioon tuli useita erilaisia harjoituksia. Jokaisen osion alussa kerrottiin lyhyesti, mihin tehtävät perustuivat. Harjoiteoppaan viitekehyksinä olivat kognitiivinen käyttäytymisterapia ja ratkaisukeskeinen terapia. Lisäksi perehdyttiin verrannollisiin harjoitemateriaaleihin ja kivunhallinnan menetelmiin.

Opas oli koekäytössä kroonisen kivun vertaistukiryhmässä seitsemällä henkilöllä. Testijakson jälkeen kerättiin palaute koskien oppaan harjoituksia ja niiden vaikutusta, sekä oppaan visuaalisuutta ja käytettävyyttä. Palautteen mukaan opas oli erittäin monipuolinen ja hyödyllinen kenen tahansa käyttöön. Opasta kuvailtiin helposti käytettäväksi ja visuaalisesti kauniiksi. Suomen Kipu ry:n mukaan opas luo kipukroonikolle mahdollisuuksia pohtia elämäänsä ja etsimään siihen mielekkyyttä sekä antaa keinoja elämänlaadun parantamiseksi, voimavarojen löytämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Avainsanat Elämänlaatu, harjoiteopas, krooninen kipu, luovuus, voimavarat

Sivut 44 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social services
Lahdensivu

Author	Kaisa Lahtinen	Year 2017
Subject	Identify your resources – improve your quality of life An exercise guide for increasing well-being	
Supervisor	Päivi Veikkola	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to create a guide for those who suffer from chronic pain to improve their quality of life and to find new resources. The collaborator in this work was the Finnish Pain Association and the test group was a peer support group of the Finnish Pain Association. The guide is for everyone who is interested in their own well-being. The exercises can be used with both individuals and groups. The aim is to improve people's life management, develop possibilities to make choices and change procedures and thinking. The need for this guide arose from the peer support group and from a personal interest to help people in difficult situations.

The thesis was implemented as a practice-based study, including the guide, its testing and a feedback survey. The guide was divided into four sections: quality of life, relaxation, resources and creativity. Each section includes many different exercises. In the beginning of each section, it is told what the exercises are based on. The frame of reference in the guide consists of cognitive-behavioral therapy and solution-focused therapy. Comparative exercises and pain control methods were also studied.

The guide was tested by seven people in a group of chronic pain sufferers. After the test period, the members filled in a questionnaire concerning the exercises and their effects as well as the visual look and usability of the guide. The guide was also tested with mental health rehabilitation clients in a day activity center and a psychiatric unit. The guide was found very versatile and useful for anyone. The guide was described as easy to use and visually beautiful. According to the Finnish Pain Association, the guide of exercises creates new possibilities for chronic pain sufferers to think about their lives and its meaningfulness. The guide also offers possibilities to improve their quality of life, to find resources and increase well-being.

Keywords Quality of life, exercise guide, chronic pain, creativity, resources

Pages 44 pages including appendices 2 pages

SISÄLLYS

1	MATKA MUUTOKSEEN.....	1
2	HARJOITEOPPAAN TARVE JA TAVOITTEET	2
3	KROONINEN KIPU	4
3.1	Kivun merkitys	5
3.2	Kipu kahlitsee mielen, kuinka pääsen irti?	7
3.3	Omat kokemukset	9
4	KEINOJA ELÄMÄNLAADUN PARANTAMISEKSI	11
4.1	Teoreettinen viitekehys	11
4.2	Muutostyön aloittaminen	17
4.3	Elämönhallinta.....	19
4.4	Voimavarat	23
4.5	Rentoutus	25
4.6	Luovuus	27
5	HARJOITEOPAS	29
5.1	Oppaan suunnittelu ja toteutus	29
5.2	Oppaan esittely ja käyttöönotto vertaistukiryhmässä.....	31
5.3	Harjoitteiden ja oppaan käytön arviointi	31
5.4	Kyselykaavake	32
5.5	Oppaan viimeistely ja valmistuminen	33
6	TÄSTÄ ETEENPÄIN.....	35
6.1	Johtopäätökset ja kehitysideat	35
6.2	Suomen Kipu ry:n palaute	36
6.3	Opinnäytetyöprosessi ja oma oppiminen	37
	LÄHTEET	39

Liitteet

Liite 1	Teoksia harjoitteiden inspiraationa
Liite 2	Kyselykaavake

1 MATKA MUUTOKSEEN

Tahdotko muuttaa ajatusmaailmaasi positiivisemmaksi?
Tahdotko itse ottaa vastuun omasta elämästäsi ja sen suunnasta?
Tahdotko löytää voimavaroja, joiden avulla
pystyt parantamaan elämänlaatuasi?

Jos vastasit edes yhteen kysymykseen kyllä, kannattaa jatkaa lukemista. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena on harjoiteopas oman elämänlaadun parantamiseksi ja omien voimavarojen löytämiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Oppaan harjoitusten avulla on mahdollisuus löytää keinoja edellisten kysymysten avuksi. Työ on tehty kehittämään ja parantamaan Suomen Kipu ry:n kroonisen kivun vertaistukiryhmän jäsenten elämänlaatua. Opas on sovellettavissa useille eri asiakas- ja ihmisryhmille. Oppaan avulla tavoitellaan tavallisen ihmisen käytännön toiminnan ja ajatusmaailman kehittämistä arjessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja toteuttaa opas, jonka avulla voidaan saada uusia toimintatapoja ja työväline vertaisryhmätoimintaan sekä yksilötyöskentelyyn. Tavoitteena on käytännön työn ja toiminnan kehittäminen ja itsehoitokeinojen tehostaminen.

Olen Suomen Kipu ry:n Valkeakosken aluevastaava ja ryhmänohjaaja, sekä itsekin kipukroonikko. Sain ajatuksen oppaaseen oman kuntoutusprosessin myötä. Olen tehnyt valtavasti töitä oman elämänlaadun ja kipujen hallinnan eteen, ja tahdon päästä jakamaan hyväksi havaitut menetelmät myös muiden kanssa. Myös kroonisen kivun vertaistukiryhmästä nousi esille, että toivotaan jotakin konkreettista välinettä, jonka avulla voisi kartoittaa omaa elämäänsä eri osa-alueilta. Tavoitteena on, että oppaan avulla kuka tahansa pystyy parantamaan omaa elämänlaatuaan ja tutkimaan omaa elämäänsä. Raportissa annan oman ääneni kipukroonikkona kuulua, koska se on ollut lähtökohta ja mahdollistanut ja innostanut koko tämän opinnäytetyön tekemiseen. Tein sekä opasta että raporttia tutkivalla ja kehittäväällä otteella. Prosessi on ollut pitkä omasta tahdostani. Olen halunnut kehittää ja muokata opasta sitä tehdessä ja käyttökokemusten ja mielipiteiden avulla niin viimeistellyksi kuin mahdollista.

Tietoperustan tutkiminen ja määrittely kehittivät osaltaan opasta tavoitteellisemmaksi. Teoreettisen viitekehyksen avulla pystyn paremmin perustelemaan, miksi opas koostuu juuri näistä tietyistä osa-alueista ja miksi harjoitukset ovat juuri ne, jotka oppaaseen ovat valikoituneet. Raportin ja oppaan tietoperusta pohjautuu krooniseen kipuun ja sen ymmärtämiseen kokonaisvaltaisesti sekä kivun erilaisiin lääkkeettömiin hoitokeinoihin. Raportin alussa kerron tarkemmin kroonisesta kivusta sekä omakohtaisista kokemuksista ja niiden merkityksestä oppaan syntyyn. Sen jälkeen jäsenen oppaan harjoitusten taustalla olevaa teoreettista viitekehystä, joka

pohjautuu ratkaisukeskeiseen terapiaan sekä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Koska opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen tuotteena on harjoiteopas, käyn läpi oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä käyttöönottoa. Lopuksi pohdin, kuinka edetään tästä eteenpäin oppaan kehittämisessä ja käyttöön ottamisessa sekä kerron saamastani palautteesta.

2 HARJOITEOPPAAN TARVE JA TAVOITTEET

Tarve harjoiteoppaan suunnitteluun lähti kroonisen kivun vertaistukiryhmästä sekä omien kokemusteni perusteella tarpeesta saada käytännönläheisiä harjoituksia oman elämänlaadun parantamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Opas vastaa tarpeeseen, jota itse koin tarvitsevani pahimassa kipuvaiheessa ja pitkän kuntoutuksen aikana. Tähän oppaaseen olen kerännyt materiaalia paljon omien kokemusten perusteella. Harjoitteet oppaaseen ovat valikoituneet teorian perusteella sellaisista harjoituksista, jotka voivat vähentää kiputuntemuksia ja parantaa elämänlaatua ja -hallintaa.

Kroonista kipua sairastavien hoidosta on ollut paljon keskustelua lähiaikoina sosiaalisessa mediassa. Duodecim julkisti 8.12.2015 ensimmäiset kroonisen kivun käypä hoito -suositukset. Niiden mukaan kroonisen kivunhoidon ensisijaiset muodot ovat nimenomaan lääkkeettömiä. Hoitosuosituksia on päivitetty hiljattain. (Kipu: Käypä hoito -suositus 2017.) Käytännössä apu itsehoitokeinojen toteuttamiseen kuitenkin ontuu. Kehitystyönä olen suunnitellut käytännönläheisen harjoiteoppaan, jonka avulla esimerkiksi kipukroonikko voi vaikuttaa oman elämänlaatunsa parantamiseen ja omien voimavarojen löytämiseen sekä niiden hyödyntämiseen. Yhteistyökumppanina on Suomen Kipu ry.

Suomen Kipu ry on perustettu 25 vuotta sitten kipupotilaiden tueksi ja edunvalvojaksi. Tärkein toimintamuoto yhdistyksellä on vertaistuki sekä kivuntutkimuksen ja kuntoutuksen tukeminen. Vertaistukitoimintaa, jota vapaaehtoiset järjestävät, on Suomessa jo lähes 40 paikkakunnalla. (suomenkipu n.d.) Oppaan avulla pyrin kehittämään sekä vertaistukitoimintaa, että yksilön elämänlaadun parantamismahdollisuuksia omien voimavarojen avulla. Opas tulee käyttöön kroonisen kivun vertaistukiryhmiin ohjaajille, josta he voivat yhdessä ryhmän kanssa tehdä harjoitteita valikoidusti. Oppaan käyttöä on suunniteltu myös muiden ryhmien, kuten mielenterveyskeskuksen psykiatrisen päiväosaston sekä päivätoimintakeskuksen käyttöön, ja näissä ryhmissä olen oppaan harjoituksia myös testannut. Opas vastaa myös tarpeeseen parantaa kipukroonikon omaehtoista kuntoutumista esimerkiksi odottaessa kipupoliklinikan palveluihin pääsyä. Passiivinen odottelu ei vie asioita eteenpäin, vaan odottaessa voisi esimerkiksi käydä oppaan harjoitteita läpi.

Itse olen vuosien varrella törmännyt useisiin erilaisiin palveluihin ja kuntoutusmuotoihin. Viimeisen vuoden aikana olen hyväksynyt viimein kivun ja opetellut elämään sen kanssa. Olen opetellut lukuisat määrät lääkkeitömiä itsehoitokeinoja, ammentanut kultakin asiantuntijalta heidän oppejaan. Nyt tahdon päästä jakamaan saamiani neuvoja ja kehittämäni opasta kipukroonikoille, jotka eivät ehkä pääse palveluiden piiriin, tai ovat liian väsyneitä taistelemaan saadakseen apua. Itse en ole nähnyt vastaavaa itsehoito-opasta, eivätkä myöskään ne ammattilaiset, keiden kanssa olen asiasta keskustellut. Tuntuu että kroonisesta kivusta kärsivät ovat hoidollisesti väliinputoajia, koska useille heistä lääkehoidoista ei ole mainittavaa hyötyä tai sopivaa lääkitystä ei syystä tai toisesta löydy.

Suomen Kipu ry:n Kroonisen kivun vertaistukiryhmäläiset saavat harjoiteoppaat testikäyttöön ja tekevät harjoitteita kotona. Oppaan harjoitteiden avulla on tarkoitus saada kipukroonikolle keinoja, kuinka voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja muuttaa elämänasennettaan positiivisempaan suuntaan. Harjoitusten avulla saa ajatukset hetkellisesti keskitettyä muihin asioihin pois kivusta ja näin pikkuhiljaa vähentämään kipuja lääkkeitömin keinoin. Opas auttaa löytämään keinoja oppia arvostamaan itseään, armollisuutta itseä kohtaan sekä keinoja, kuinka nauttia elämän pienistä iloista tuntematta huonoa omaatuntoa. Oppaan harjoitukset antavat vinkkejä, kuinka voi oppia pitämään itseään tärkeänä. Koska jokainen meistä on ihan yhtä tärkeä. Opas tulee jatkossa käyttöön ympäri Suomea oleviin Suomen Kipu ry:n kroonisen kivun vertaistukiryhmiin. Tavoitteena on auttaa erilaisin keinoin vaikuttamaan omaan elämään ja muuttamaan sitä mielekkäämpään suuntaan. Oppaan harjoituksia voi soveltaa eri asiakasryhmien käyttöön, joiden kanssa esimerkiksi sosionomit (AMK) työskentelevät, kuten esimerkiksi mielenterveystyö, perhetyö ja etsivä nuorisotyö. Oppaan viitekehys on lähimpänä kognitiivista käyttäytymisterapiaa sekä ratkaisukeskeistä terapiaa. Näistä kerron tarkemmin luvussa 4.1.

Asiakastyössä käytettynä oppaan avulla on tarkoitus löytää asiakkaan voimavarat ja ottaa ne käyttöön tähdäten parempaan elämänlaatuun. Tavoitteena on tutkia, kuinka harjoitteet toimivat käytännössä vertaistukiryhmän jäsenillä. Harjoiteopas toimii jo pidempään hankalassa tilanteessa olevan kanssa, mutta olisi hyvä työkalu ennaltaehkäisevään työhön, esimerkiksi ennen kuin kipupotilaan kivut kroonistuvat. Ennaltaehkäisevän työn merkitys on suuri kipujen kroonistumisen välttämiseksi. Hoitopolutus aloitetaan usein aivan liian myöhään, usein siinä vaiheessa, kun kivut ovat jo pitkälle kroonistuneet. Tällaisessa tilanteessa oppaan harjoitukset auttavat oman tilanteen kartoittamiseen, hyväksymiseen ja eteenpäin menemiseen elämässä.

Sirviö, Mönkkönen, Hoffrén, Roine & Lappalainen (2011) tarkastelevat artikkelissaan Ennakoiva osaaminen-toimintaa ennen erityistä, sosiaalityöntekijöiden työskentelyä ennakoivalla työotteella sekä ennakoivan toiminnan osaamista. Ennakoivaa osaamista voidaan kuvata toiminnaksi, jolla pyritään luomaan yksilöille ja yhteisöille sellaisia kokemuksia ja elinoloja,

jotka auttavat ja tukevat heitä selviytymään paremmin arjessa. Luodaan mahdollisuuksia huolehtia omasta sekä myös oman elinympäristön terveydestä näin edesauttaen omaa hyvinvointia ja toimitaan ennakoon jo ennen sairauksien ja ongelmien syntyä. Ennakoivan osaamisen avulla pyritään tunnistamaan miksi ihmiset tekevät tiettyjä valintoja sekä pyritään vaikuttamaan prosesseihin, jotka tuottavat ihmiselle terveyttä ja hyvää oloa. Ennakoivan osaamisen avulla voidaan myös auttaa asiakasta elämään esimerkiksi jo vallitsevan sairauden kanssa ja etsimään uusia tapoja kohdata asia ja elää sen kanssa. Pyritään estämään näin ollen ongelmien vaikeutuminen. (Sirviö, Mönkkönen, Hoffrén, Roine & Lappalainen 2011, 122.) Juuri tällaiseen ennakoivaan työotteeseen paneutumista ja ennakoivan toiminnan osaamista pyrin ryhmässämme ohjaamaan ja opas on tarkoitettu myös ennaltaehkäiseväksi työkaluksi. Ryhmäläisten kanssa tulisi pyrkiä nimenomaan auttamaan heitä hyväksymään oma tilanteensa ja elämään kipujen ja sairauksien kanssa mahdollisimman hyvää elämää, sekä etsiä uusia keinoja kohdata vaikeita asioita. Oppaan harjoitusten avulla se on mahdollista.

Ryhmässä tehtävä työ on hyvin pitkälle ennaltaehkäisevää työtä, vaikka kullakin jäsenellä on pitkälle kroonistuneita kipuja ja muita terveyshaittoja. Näen asian niin, että pyritään ennaltaehkäisemään tilannetta huonontumasta ja pysymään ainakin siinä tilanteessa missä se on nyt. Oppaaseen kokosin erilaisia harjoituksia, joiden avulla voi tunnistaa kipuja pahentavia ja vähentäviä tekijöitä ja ottaa niistä tiedoista ja taidoista hyödyn irti arkipäivässä. Ennakoivana työnä oppaan käyttö voisi toimia esimerkiksi niin, että kun esimerkiksi kroonisesta kivusta kärsivä asiakas jää odottamaan pitkälle menevää kipupsykologin aikaa, hän saisi odotusajaksi kotiin etukäteen oppaan, jonka harjoitukset pohjustaisivat tulevaan psykologin käyntiin. Hän saisi rauhassa miettiä omaa tilannettaan, löytää siitä ehkä uusia asioita. Oppaan harjoituksia voisi käsitellä myös yhdessä hoitavan tahon kanssa ja ottaa oppaan työkaluksi hoitosuhteen rinnalle.

3 KROONINEN KIPU

Krooninen kipu on kokonaisvaltainen asia, joka usein vaikuttaa ihmisen elämässä useilla eri osa-alueilla. Määrittelen mitä krooninen kipu on, miten se vaikuttaa ja mitä se merkitsee ajatellen kipukroonikon elämää. Kerroin myös omista kokemuksistani kipukroonikkona, jotka ovat osaltaan johdaneet tämän opinnäytetyön syntymiseen.

Krooninen kipu valtaa mielen. Se vaikuttaa kaikkeen ihmisen elämässä. Krooninen kipu saa usein aikaan kehän, josta on vaikea päästä pois. Kipu vaikuttaa tunteisiin, latistaen mieltä ja voimavaroja. Ajatukset ja kivun tuntemukset aiheuttavat tunnemyrskyjä ja lamauttavat toimintakykyä. Fyysinen kipu aiheuttaa kokonaisvaltaista kärsimystä, jolloin koko elämä saattaa joutua kovaan myllerrykseen ja uudistumisen vaiheisiin. Koska ihminen

on kokonaisvaltainen kokonaisuus, fyysinen kipu ja mieli kulkevat yhdessä. Kovat fyysiset kivut vaikuttavat vääjäämättömästi myös mielialaan. Kipukroonikot kärsivät usein masennuksesta, joka voi kehittyä kipujen kroonistuuessa. (Miranda 17.3.2017, Vainio 2004, 87.)

Kipu määritellään krooniseksi, jos se kestää yhtäjaksoisesti yli kolme kuukautta. Krooninen kipu jaotellaan neljään eri ryhmään: kudonsvauriokipu, hermovauriokipu, mekanismiltaan tuntematon kipu sekä psyykkisesti selittyvä kipu. Suomessa kroonista kipua sairastaa noin miljoona. (Krooninen kipu 2013, 5—6.) Kroonisella kivulla on suuri yhteiskunnallinen ja taloudellinen vaikutus terveydenhuollon kuluihin ja tuottavuuden menetykseen, ja se voi vaikuttaa meistä kenen tahansa elämään. Joka viides eurooppalainen, noin 100 miljoonaa ihmistä kärsii kroonisesta kivusta. Vain puolet heistä on jonkinlaisen hoidon piirissä. (pae-eu n.d.) Jos kipua ei hoideta ajoissa, se voi johtaa kivun kroonistumiseen. Kivunhoito tulisi aloittaa tarpeeksi ajoissa ja mahdollisimman tehokkaasti. Kroonisen kivun hoidossa erityisen tärkeitä ovat lääkkeettömät itsehoitokeinot, kannustaminen niiden kokeiluun ja ylipäättään hoitomuotojen löytäminen. Lääkehoito on usein rinnalla muiden hoitokeinojen kanssa. (Kivun lääkehoito 2013, 18.) Tässä opinnäytetyössä en käsittele lääkehoitoa, vaan keskityn lääkkeettömiin itsehoitokeinoihin, joiden avulla voidaan vaikuttaa oman elämänlaadun parantumiseen, hyvinvointiin ja positiivisempaan ajatteluun.

Kipu on aina hyvin henkilökohtainen kokemus, eikä sitä toinen voi täysin ymmärtää. Kipupotilaalle ei aina pystytä tarjoamaan riittävää apua eikä tukea. Usein ei ole riittävästi tietoa erilaisista apukeinoista. (Miranda 2016, 8.) Toivon että oppaani voi auttaa kipupotilaita ymmärtämään omaa tilanettaan ja saamaan apua itsehoitokeinoin. Kipua tulisi käsitellä kokonaisvaltaisesti, eikä hoitohenkilökunnalla ole siihen useinkaan työkaluja eikä osaamista.

3.1 Kivun merkitys

Mitä kroonisen kivun kanssa eläminen merkitsee? Kipu rajoittaa voimakkaasti arjessa toimimista, järkyttää henkistä ja fyysistä hyvinvointia, työrooli katoaa, tulee taloudellisia vaikeuksia ja sosiaaliset suhteet kärsivät. Kipukroonikko kokee usein riittämättömyyden tunnetta, syyttää itseään kivuista ja siitä ettei pysty enää tekemään samoja asioita kuin ennen (Vainio 2004, 107). Kipu vaikuttaa unen laatuun heikentävästi ja aiheuttaa usein unettomuutta. Myös nukahtaminen voi olla vaikeaa. Jos univaje jatkuu pitkään, se heikentää tarkkaavaisuutta, ajattelua ja luovuutta. Reaktionopeus heikkenee ja kivunsietokyky pienenee unen laadun kärsiessä. Jos kipuja hoidetaan tehokkaasti, uni paranee. (Fri 2013, 27—29.)

Pitkäaikaisen vaikean sairauden diagnosointi synnyttää voimakkaan menetyksen elämyksen kaikesta siitä mitä ennen on pystynyt tekemään ja mistä joutuu sairauden myötä luopumaan. Menetyksen kokemukset taas voivat

johtaa masennusreaktioon ja tuottaa surua. (Kiviniemi 1983, 53.) Myös kivun kokemukset aiheuttavat masennuksen tunteita, koska ihminen kokee kyvyttömyyttä suorittaa toivottuja tehtäviä. Ajatukset pyörivät kivun ympärillä, ja mitä enemmän kipuun keskittyy, sitä enemmän sitä tuntee. Kivun pelko vaikuttaa toimintaan. Ei uskalleta tehdä enää totuttuja asioita, koska kivut pahenevat. Näin toimintakyky alenee ja ajatukset omasta pystymättömyydestä pahenevat. Tämä on kehä, josta on vaikea päästä pois. (Miranda 2016, 107).

Masennus ja krooninen kipu ovat hankalia hoidettavia. Usein ei tiedä mikä johtuu mistäkin, ja kuinka hoito pitäisi aloittaa. Jos hoidetaan vain toista, ei toinen useinkaan parane. Tämä aiheuttaa usein turhautumista ja vähentää ajoissa hoitoon hakeutumista. (Miranda 2016, 108.) Usein on vaikeaa erottaa somaattisen eli ruumiillisen sairauden ja masennuksen oireita toisistaan. Sairaudet ja kivut voivat vaikuttaa masennuksen kehittymiseen. Krooninen kipu on usein sekä ruumiillinen että henkinen kokemus, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa. Onkin erityisen tärkeää selvittää, johtuuko masennus suoraan jostakin somaattisesta sairaudesta. (Vainio 2004, 69.)

Kivun ja masennuksen yhteyttä on tutkittu paljon. Useilla kipukroonikoilla esiintyy myös jonkinasteista masennusta. On tutkittu, että kipukroonikoilla on kolminkertainen riski sairastua masennukseen, ahdistukseen tai muuhun mielenterveyden häiriöön. Kipupotilaalla masennus voi johtua erilaisista kriiseistä, joihin krooninen kipu voi ajaa, esimerkiksi työttömäksi jäämisestä, toimintakyvyn laskusta, ihmissuhdeongelmista tai muista elämänmuutoksista jotka johtuvat kroonisesta kivusta. Masennusoireet voivat helpottua, kun kipuja saadaan lievitettyä tai opitaan elämään kivuista huolimatta mielekästä elämää. (Vainio 2004, 69–70.) Masennuksen hoitoon on paljon erilaisia oppaita ja kirjoja, kroonisen kivun hoitoon ei niinkään. Tutkittuani kirjallisuutta masennuksesta, olen todennut, että hoitokeinot kroonisen kivun kanssa ovat kovin samankaltaisia. Siksi myöhemminkin pohjaan kirjallisuudessa myös masennuksen hoitoon liittyviin teoksiin.

Kivun pelko, ahdistus ja avuttomuus omasta tilanteesta johtavat useimmiten toimintakyvyn heikentymiseen (Elomaa & Estlander 2009, 245). Jos ihminen on riittävän motivoitunut ja aktiivinen ottamaan vastuun omasta elämästään, hän pystyy etenemään kivun kroonistumisen vaiheissa eteenpäin. Aktiivisten kivunhallintakeinojen käyttöönotto, usko omaan kykyihin ja ylittääään muutosvalmius auttavat eteenpäin saavuttamaan vähäisemmät kivut sekä paremman toimintakyvyn (Elomaa & Estlander 2009, 245). Kipukroonikko voi löytää itselleen omia keinoja selviytyä kivuista ja niiden aiheuttamista haitoista luomalla uusia toimintatapoja. Vastuun ottaminen omasta elämästään on ensimmäinen askel eteenpäin kroonisen kivun hoidossa. Jokaisen tulisi kokea oma elämänsä niin arvokkaaksi, että sen eteen kannattaa tehdä töitä. (Vainio 2004, 103.)

Vastuun ottaminen omasta elämästä ja omista valinnoista on erittäin tärkeä osa yksilön voimaantumista. Voimaantumisella tarkoitetaan, että ihminen tavoittelee asioiden ja itsensä hallintaa. Voimaantuessa ihminen löytää omat voimavaransa ja osaa ottaa ne myös käyttöön. Voimavarojen kasvamisen avulla ihminen pystyy ottamaan vastuuta omasta elämästään entistä paremmin. Muutoshalukkuus omaan elämänsenteeeseen tulee lähteä ihmisestä itsestään. Toinen ei voi sitä toisen puolesta tehdä. Oppaan avulla esimerkiksi kroonisen kivun vertaistukiryhmässä voidaan jakaa kokemuksia ja saada oma ääni kuuluville. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa kasvattaa voimaantumisen tunnetta. Ryhmän tuen avulla on mahdollista voimaantua ja jakaa myös myöhemmässä vaiheessa muille vertaistukea ja auttaa toisia voimaantumaan. (Leijonaemot ry 2012, 18–19.) Oppaan tehtävien avulla voidaan edesauttaa yksilön voimaantumista ja kehittymistä henkisesti vahvemmaksi. Oman tilanteen haltuun ottaminen edellyttää kuitenkin, että voit olla oma itsesi harjoituksia tehdessäsi, tuntee niin kuin tunnet ja ajatella niin kuin ajattelet. Mitään ei tarvitse piilotella eikä häpeillä. Saat ajatella kerrankin vain itseäsi. (Miranda 2016, 104.)

3.2 Kipu kahlitsee mielen, kuinka pääsen irti?

Kipukroonikko voi tuntea voimakasta yksinäisyyttä kipujensa keskellä. Mitä enemmän keskittyy kivun ajatteluun, sitä voimakkaammaksi kipukokemus syntyy. Tulevaisuudenkuva kipujen kanssa elämisestä voi tuntua mahdottomalta ja ahdistavalta. (Vainio 2004, 88.) Mitä epävarmempi ihminen on ja mitä epämääräisempi hänen elämäntilanteensa on, sitä voimakkaammin ja uhkaavammin hän kokee kivun antamat viestit. Kipu hallitsee ihmistä ja säätelee toimintaa. (Kiviniemi 1983, 51.) Kipukroonikko kokee usein valtavia muutoksia elämässään. Fyysinen ja psyykkinen toimintakyky heikentyy, yksinäisyys ottaa valtaa, ilo ja innostavat asiat häipyvät elämästä, harrastukset vähenevät ja usein myös taloudellinen tilanne heikkenee. Työssäkäynti voi olla vaikeaa ja pienetkin asiat saavat stressaamaan entistä enemmän. Mitä enemmän kipua pelkää, sitä enemmän se vaikuttaa haittaavasti toimintakykyyn. Ihminen kokee menetyksien myötä surua. Kun sen kohtaa ja käsittelee, olo alkaa pikkuhiljaa helpottua. Surun myötä saa myös uutta toivoa, joka auttaa jaksamaan eteenpäin. (Miranda 2016, 107–109.)

Suomen Kipu ry tekee yhteistyötä Kansainvälisen Euroopan kipuyhdistyksen, PAE:n kanssa. Suomen Kipu ry:n jäsen, Liisa Mikkonen on PAE:n varapuheenjohtaja. Tämänhetkinen kampanja PAE:n kanssa on Red Balloon Project, Punainen ilmapallo -projekti, jolla tehdään kroonista kipua näkyväksi ympäri Eurooppaa, kukin jäsenmaa kohdaltaan. Suomen Kipu ry tekee omalta osaltaan kroonista kipua näkyväksi Suomessa muun muassa tämän kampanjan kautta. Liisa Mikkonen Red Balloon Project -sivustolla kuvaa kroonista kipua sellaiseksi, joka syö ihmistä sisältäpäin, mutta on kuitenkin osa ihmistä. Useimmat kroonisesta kivusta kärsivät tietävät, että kivut eivät tule koskaan poistumaan. Niiden kanssa on opittava elämään niin

hyvää elämää kuin mahdollista. (The Red Balloon Project n.d. video.) Kivunhallintakeinoja tulisi opettaa kipukroonikoille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Esimerkiksi kipupsykologit tai psykofyysiset fysioterapeutit ovat tässä asiassa erittäin hyviä vaihtoehtoja, joiden hoitoon kannattaa hakeutua. Ajatustottumusten, pelkotilojen ja asenteiden muuttaminen kipua kohtaan vaatii pitkäjänteistä työtä. Näitä muuttamalla voidaan vaikuttaa kipukokemukseen lieventävästi (Vainio 2004, 88).

Oman elämän hallintaa voi opetella. Peloista kipua kohtaan voi opetella pois. On mahdollista oppia tunnistamaan, mitkä asiat lisäävät kipua, mitkä taas kivun pelkoa. Tekemäni opas on hyvä apuväline tähän. Kun tunnistaa itsestään omia toimintatapoja, niitä on myös mahdollista muuttaa. Myös tavoitteiden asettaminen voi auttaa oman elämän hallinnassa. Tavoitteet voivat olla aluksi hyvin pieniä ja matalalla kynnyksellä saavutettavia. Pienet onnistumiset auttavat jatkamaan vähän suurempiin tavoitteisiin. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja helposti toteutettavia. Konkreettisten tavoitteiden saavuttamista on helpointa seurata. Tavoitteiden asettamisen jälkeen on hyvä miettiä keinoja, joilla ne ovat saavutettavissa. Tavoitteiden asettaminen auttaa elämässä eteenpäin pääsemisessä ja elämänhallinnassa. (Vainio 2004, 107—109.)

On ensiarvoisen tärkeää, että kipukroonikon kipuja ei vähätellä, hänelle osoitetaan empaattisuutta ja autetaan realistisesti pääsemään omiin päämääriinsä ja tavoitteisiin pienin askelin. Kipukroonikon oma motivaatio ja halu vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja sen sisältöön ovat avainasemassa. Kivusta kärsivä voi jäädä passiivisesti odottelemaan, jos jotain tapahtuisi, joku keksisi toimivan hoidon ja syödä kipulääkkeitä odotellessaan. Jos taas tahtoo itse vaikuttaa enemmän kivunhallintaan ja elämänlaadun parantamiseen, tulee etsiä itse ja hoitotahojen kanssa itselle sopivia lääkkeitä hoitokeinoja. Niitä voivat olla Helena Mirandan mukaan esimerkiksi tietoinen läsnäolo, positiivisen ajattelun lisääminen ja oman ajatusmaailman muuttaminen, armollisuus itseä kohtaan, niiden asioiden tekeminen, joista nauttii ja tunteista ja ajatuksista puhuminen (Miranda 17.3.2017). Mirandan teos Ota kipu haltuun (2016) on antanut hyviä suuntaviivoja sille, minkälaisia harjoituksia olen oppaaseen koonnut.

Oman kuntoutumisen kannalta on erityisen tärkeää löytää oma tahto päästä eteenpäin elämässä ja löytää inspiraation lähteitä, jotka kannustavat eteenpäin menemiseen. Omien asenteiden muuttaminen ja vastuun kantaminen oman elämän suunnasta mahdollistavat menetetyn elämänlaadun takaisin saamiseen, vaikkakin ehkä erilaisessa muodossa. Oman elämänlaadun parantaminen on pyrkimystä omaan hyvinvointiin, esimerkiksi itsetunnon parantamisella, kiinnostumalla uusista asioista, pyrkimyksellä tasapainoiseen elämään sekä pyrkimystä oireiden hallintaan ja vähentämiseen. (Koskisu 2004, 72.)

3.3 Omat kokemukset

Olen itse sairastanut nuoresta asti, mutta tilanne paheni huomattavasti tapaturmassa vuonna 2012. Tapaturman myötä menetin muun muassa vakituisen työpaikkani, pitkäaikaisen täyttyneen haaveeni tilasomistajan ammatin sekä käsieni ja niskan terveyden. Sairastelujen myötä myös sosiaalinen elämäni kaventui, ihmissuhteeni olivat koetuksella sekä taloudellinen tilanne muuttui huomattavasti. Olin kaksi vuotta kotona. Koko elämäni oli muuttunut. Kivut vaikuttivat kaikkeen ja joka päivä. Lopulta viimeinen mahdollisuus elämän saamiseksi takaisin raiteilleen oli uuden ammatin miettiminen, koska en fyysisessä työssäni olisi pystynyt enää jatkamaan. Oli haastavaa aloittaa täysin uuteen ammattiin kouluttautuminen, koittaa saada käsiin edes jonkinlainen toimivuus ja voimia, vaikka kuntoutukset eivät purreet. Oli myös selvittävä lähestulkoon yhden ihmisen tuloilla perheen ja asunnon menoista. Vaikeinta, mutta kumma kyllä antoisinta, on ollut henkinen muutos. Ymmärrys siitä, että koskaan ei enää ole paluuta entiseen. Uskomaton tajunta siitä, että kaikki tämä onkin johtanut minut johonkin aivan uuteen ja mahtavaan, mitä en koskaan olisi kokenut, jos en olisi joutunut onnettomuuteen ja etsimään itselleni täysin uutta alaa. Henkinen kasvu on ollut ihan uskomatonta. Olen opetellut nauttimaan hetkestä, nauttimaan arjen todella pienistä asioista, antamaan aikaa itselle, ja ennen kaikkea armollisuutta.

Itse olen tehnyt oman ajatusmaailmani ja sisäisen ajatteluni kanssa valtavasti töitä tapaturmani jälkeen viime vuosina. Se on muuttanut minua ihmisenä todella paljon. Nykyisin elämänasenteeni on paljon positiivisempi ja osaan ottaa elämän melko lailla rennosti, vaikkakin todella tavoitteellisesti ja motivoituneesti tiettyihin asioihin. Stressaan paljon vähemmän kuin ennen ja on mielestäni hienoa, että tiedostan tämän muutoksen itsessäni. Tahtoisin saada muutkin ymmärtämään, että tämä on jokaisen oma elämä, ja he aivan itse voivat vaikuttaa siihen, millainen se on ja miten siihen suhtautuu. Omalla ajattelutavallaan voi muuttaa elämäänsä ihan uskomattoman paljon.

Olen tehnyt lukemattomia harjoituksia kipujen vähentämiseksi liittyen rentoutumiseen, mielen hallintaan sekä omien ajatusten muuttamiseen positiivisemmiksi. Olen aina ollut kova suorittaja ja täydellisyyteen pyrkijä. On ollut suuri työ koittaa rentoutua myös niiden asioiden suhteen. Vaikeaa, mutta helpottavaa, kun huomaa onnistuvansa. Uskon, että olen saanut usealta eri taholta paljon sellaisia hyviä neuvoja ja vinkkejä, joiden avulla olen innostunut hoitamaan itseäni ja lisäämään huomattavasti elämäni sellaisia asioita, jotka tuovat iloa ja hyvää mieltä. Olen käynyt läpi useita kuntoutuksia, erilaisia hoitomuotoja, kymmeniä lääkkeitä, lääkäreitä, fysioterapeutteja ja muita alan ammattilaisia. Uskon olevani sellaisessa tilanteessa, että minulla on paljon tietoa ja kokemuksia jaettavana myös muille. Harjoiteoppaan olen kehittänyt itse toimivaksi kokemieni harjoitusten pohjalta sellaiseksi kokonaisuudeksi, jonka avulla pystyy kuka

tahansa pohtimaan omaa elämäänsä ja omaa sisintään. Haluan päästä jakamaan osaamistani, koska olen nähnyt omalla kohdallani, että pienilläkin teoilla voi todella olla suuri merkitys oman elämän kannalta. Itse pystyy muuttamaan elämänsä suuntaa, kunhan sitä ihan oikeasti haluaa. Itse pystyy vaikuttamaan yllättävän paljon omaan elämäänsä ja sen miellyttävyyteen, kunhan löytää siihen oikeat keinot. Mielestäni rohkaiseminen oman elämänlaadun parantamiseen on helpompaa, kun on tarjota siihen jokin työkalu ja sen myötä keinoja muutosten toteuttamiseen.

Suhtaudun kipuun nykyisin järkevästi, rationaalisesti, niin että hyväksyn ja jopa ymmärrän sen olemassaolon. Olen opetellut elämään kivun kanssa ja - erityisesti - siitä huolimatta. Olen opetellut nauttimaan arjen pienistä asioista sekä elämään tietoisesti tässä hetkessä. On turha murehtia menneitä tai pelätä tulevaa, kun kaiken sen energian voi käyttää tässä hetkessä elämiseen ja siitä nauttimiseen. Armollisuus itseään kohtaan ja suorittamisen pakosta luopuminen ovat olleet isoja asioita opeteltaviksi, mutta huomaan että elämäni on rentoutunut huomattavasti, kun ei ole jatkuvaa suorituspakkoa. Olen opetellut nauttimaan juuri niistä asioista, jotka tuottavat itselle mielihyvää, ja joiden avulla on mahdollista saada ajatuksia pois kivusta ja siihen liittyvistä asioista. Tiedän, että kivut eivät koskaan tule poistumaan elämästäni, mutta tiedostan myös sen, että mitä vähemmän niitä nykyisin ajattelen, sitä vähemmän niitä myös koen ja tunnen. Toki on myös niitä erittäin kurjia päiviä, jolloin toimintakyky on huono. Erityisesti silloin on koitettava keskittää ajatukset aivan kaikkeen muuhun kuin kipuihin.

Oman kuntoutumisen kannalta on erityisen tärkeää löytää oma tahto ja motivaatio päästä eteenpäin elämässä ja etsiä inspiraation lähteitä, jotka kannustavat eteenpäin menemiseen. Omien asenteiden muuttaminen ja vastuun kantaminen oman elämän suunnasta mahdollistavat menetetyn elämänlaadun takaisin saamisen, vaikkakin ehkä erilaisessa muodossa. Oman elämänlaadun parantaminen on pyrkimystä omaan hyvinvointiin, esimerkiksi itsetunnon parantamisella, kiinnostumalla uusista asioista, pyrkimyksellä tasapainoiseen elämään sekä pyrkimystä oireiden hallintaan ja vähentämiseen. (Koskisuus 2004, 72.) Juuri näihin asioihin pyrin oppaan avulla löytämään keinoja ja työkaluja myös muille.

Itse olen elävä esimerkki siitä, että kipuja voi hallita myös vain lääkkeettömillä keinoilla. Toki on myös huonompia päiviä, mutta tahdonvoima ja motivaatio - niin normaalin elämän elämiseen kuin mahdollista - on suuri. Oman sisäisen puheen muuttaminen jatkuvasta negatiivisävyisestä huomattavasti positiivisemmaksi, on auttanut itseäni pääsemään kipuun liittyvistä ajatuskierteistä ja kivun kokemisen pelosta pois.

Opinnäytetyötä sekä oppaan harjoituksia olen kirjoittanut paljon omien kokemusten perusteella. Oppaaseen on valikoitunut useista eri lähde- teoksista sovellettuja sekä itse ideoituja harjoituksia. Sekä oppaan että raportin lopussa on liite, josta näkyy oppaan harjoitusten pohjana olleet teokset.

Erilaisista harjoituksista saatu hyöty omien kokemusten kautta sekä teoreettisen viitekehyksen antama tuki harjoitusten taustalle, ovat olleet merkittäviä asioita harjoituksia valittaessa oppaaseen.

4 KEINOJA ELÄMÄNLAADUN PARANTAMISEKSI

Omaa elämänlaatuaan voi parantaa pienillä asioilla edeten vaiheesta toiseen pikkuhiljaa. Valitsin oppaaseen erilaisia harjoituksia, joita muokkasin omaa tyyliä vastaaviksi. Lopulta jaottelin harjoitukset neljään eri kategoriaan: elämänhallinta, voimavarat, rentoutus ja luovuus. Kokosin harjoituksia juuri näihin eri kategorioihin, koska ne kaikki ovat osa-alueita, jotka ovat yhteydessä toisiinsa ja niiden avulla voi parantaa omaa elämäänsä erilaisilla menetelmillä. Tavoitteena oli tehdä oppaasta sellainen, että jokaiselle löytyisi jotakin, ei välttämättä niin, että kaikki harjoitukset oppaasta on tehtävä.

Erilaiset hyvinvointiharjoitukset antavat mahdollisuuksia rentoutumiseen, henkiseen kasvuun ja omien voimavarojen löytämiseen ja niiden käyttöönottoon sekä oman jaksamisen parantumiseen. Harjoituksia voidaan tehdä sekä itsenäisesti, että ryhmässä. Ryhmätyöskentelyä voidaan kehittää harjoitteiden avulla. (Leijonaemot ry 2012, 89—90.) Elämän hankalia ja stressaavia asioita ei kokonaan saa tietenkään poistettua, mutta niiden vaikutusta ja omaa ajattelutapaa asioihin pystyy muuttamaan. Käyttämällä oppaan harjoituksia säännöllisesti, mieluiten päivittäin, voi parantaa omaa elämänlaatua, löytää lisää voimavaroja ja ottaa niitä käyttöön sekä muuttaa omia ajattelutapoja.

Mahdollisuus muutokseen on olemassa, jos sen eri osa-alueisiin sitoutuu. Oman sisäisen maailman tarkkailu ja rehelliset havainnot auttavat saavuttamaan tavoitteita. Mikäli sitoudut harjoituksiin ja niiden sisältämään oman elämän tutkiskeluun, sekä tavoitteiden toteuttamiseen käytännössä, ovat muutokset mahdollisia ja toteutettavissa. Muutosta halutessa, täytyy myös olla siihen tähtäävää toimintaa. Pelkkä ajatustyö ei riitä saavuttamaan tavoitteita. Ihmisen henkilökohtainen kasvu on elämänmittainen prosessi. Näin ollen harjoituksia voi tehdä aina uudelleen ja uudelleen. (Salmimies & Ruutu 2009, 16.) Oppaan harjoitukset ovat sellaisia, että niihin voi palata myöhemmin, kenties täydentää, tai tehdä vaikkapa vuoden kuluttua uudestaan. Näin voi myös seurata omaa kehitystään ja muutoksia itsessä ja ajattelutavoissa.

4.1 Teoreettinen viitekehys

Kognitiivinen käyttäytymisterapia ja ratkaisukeskeinen terapia toimivat harjoiteoppaan viitekehyksinä. Käyttäytymisterapeuttisten menetelmien avulla on todettu pystyttävän lievittämään kipuja (Granström 2009, 253).

Oppaan harjoitukset pohjautuvat osittain myös hyväksymisterapiaan, joka on yksi käyttäytymisterapian sovellettava terapiamuoto. Harjoitukset ovat päämääriin ja tavoitteisiin pyrkiviä. Niitä tehdessä voi myös tutkia, kuinka harjoitteiden tekeminen vaikuttaa omaan käyttäytymiseen ja kuinka tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen taas vaikuttavat harjoitteiden tuloksiin. Yksi kognitiivisen käyttäytymisterapian keskeinen tavoite on harjoitella tietoista läsnäoloa, erilaisia rentoutusmenetelmiä sekä vaikeiden asioiden hyväksymistä ja niiden kanssa elämistä. (Psykoterapian ABC n.d.) Ihmisen ajatteluun ja asioiden tulkintatapoihin on keskeisesti sidoksissa mieliala sekä tunteet. Mitä kielteisempi ajatusmaailma on, sitä kielteisempiä ovat myös tunteet ja mieliala. Näitä ajatusmalleja pyritään tunnistamaan kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla erilaisilla oppaan harjoitteilla. Mielialaa ja ajatuksia pystytään harjoitusten avulla muokkaamaan positiivisemmiksi. Työskentely harjoitteiden avulla on tavoitteellista muutoksien saamiseksi. (Stenberg, Saiho, Pihlaja, Service, Holli & Joffe 2013, 37—38.)

Oppaan harjoitusten takana on myös kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa, joka perustuu ihmisen omaan aktiivisuuteen kuntoutumiseen vaikuttajana. Omien voimavarojen löytäminen, ongelmien kanssa toimeen tuleminen, elämänhallintakeinojen löytäminen sekä omaan ajatteluun ja pystyvyyskäsitteeseen vaikuttaminen näkyvät harjoituksissa vahvasti. Muutokset ihmisen ajattelussa voivat johtaa myös muutokseen omassa käyttäytymisessä ja tavassa reagoida asioihin. Jos omat toimintatavat muuttuvat, se voi johtaa uusiin oivalluksiin koskien omaa toimintaa. Toimintatapojen muutos vaikuttaa myös omiin tunteisiin. Myös rentoutuskeinojen opettelu toimii usein paremmin koettuna elämänhallintana. Kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa käytetään usein kroonisen kivun hoidossa eri menetelmiä hyödyntäen ja sen on todettu olevan tehokas ja tuloksellinen terapiamuoto. (Elomaa & Estlander 2009, 245—246, 249.) Oppaan tavoitteena on harjoitusten avulla parantaa ihmisen elämänhallintaa, kehittää valintamahdollisuuksia ja muuttaa toimintatapoja sekä ajattelumalleja.

Ratkaisukeskeisen eli voimavarakeskeisen terapian pääpaino on siinä, että tehdään niitä asioita, jotka toimivat ja auttavat pääsemään tavoitteisiin. Tavoitteiden tulee olla helposti saavutettavissa, arkisia asioita joihin pystyy itse helposti vaikuttamaan. Pohditaan, mitkä asiat ovat auttaneet tähän asti, mitä uutta voisi kokeilla ja voisiko muilta saada ideoita omien tavoitteiden toteuttamiseksi. (THL n.d.) Vertaistukiryhmä on erittäin hyvä esimerkki siitä, kuinka keskustelemalla voidaan saada esille useita eri ideoita, esimerkiksi oman hyvinvoinnin parantamiseksi. Jaetaan kokemuksia omista hyvistä ja toimivista keinoista ja pohditaan, mitä toinen voisi tehdä parantaakseen omaa olotilaansa. Ratkaisukeskeisessä toiminnassa ei välttämättä ole valmiita vastauksia, kuinka tulisi toimia, vaan asiat nousevat asiakkaan omasta tietoisesta tavoitteesta muuttamaan elämäänsä (THL n.d.). Ratkaisukeskeisyydessä pyritään käyttämään sellaisia ajattelumalleja sekä puheenaiheita, jotka lisäävät ihmisen toiveikkuutta, parantavat yhteistyötä sekä lisäävät luovuutta. Pyritään rohkaisemaan ihmisiä ja saamaan keskusteluista myönteisiä ja rakentavia. (Furman & Ahola 2012, 7.)

Keskeinen asia ratkaisukeskeisyydessä on, ettei pohdita, kuinka ongelmat ovat syntyneet, vaan suunnataan tulevaisuuteen tavoitteellisin keinoin. Edetään pienin askelin välitavoitteiden avulla kohti lopullista tavoitetta. Tulevaisuus nähdään positiivisena. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48.) Oppaassa on harjoituksia liittyen välitavoitteiden avulla saavutettaviin tavoitteisiin. Juuri pieniin askeliin huomion kiinnittäminen on erityisen tärkeää. Voimaantuminen lähtee liikkeelle pienistä onnistumisen kokemuksista, ja oppaan avulla haluan saada välitettyä kokemuksen, että jo pienikin muutos riittää positiivisen kokemuksen saamiseen.

Aiemmat onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä osassa ratkaisukeskeisyyttä, koska niiden avulla voidaan etsiä omia voimavaroja uusien muutosten tekemiseen. Omien voimavarojen löytämisen avulla voidaan saada motivaatiota muutokseen ja löytää myös vaihtoehtoisia keinoja niihin pääsemiseen. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48—49.)

Suunnitellessani harjoiteopasta etsin, löytyykö valmiina mitään harjoiteopasta kroonisesta kivusta kärsiville. Löysin yhden teoksen, jonka lopussa on itsehoito-ohjelma kroonisesta kivusta kärsivälle. Teos on Anneli Vainion kirjoittama Kivunhallinta (2004). Osioina on tavoitteet, rentoutuminen, hengitys, mielikuvaharjoitukset, ajankäyttö, kehon kuuntelu, harrastukset, ravinto, vuorovaikutus, ongelmanratkaisu ja asenne. Varsinaiset harjoitukset liittyvät pääasiassa rentoutumiseen, mielikuvaharjoitteluun ja hengitykseen.

Tärkeä teos opinnäytetyöni kannalta on Helena Mirandan Ota kipu haltuun (2016), joka on lääkärin kirjoittama kirja lääkkeettömään kivunhoitoon. Miranda on lisäksi kipututkija sekä myös itse kärsinyt pitkäaikaisesta kivusta. Hän esittelee 18 erilaista työkalua kivun kanssa elämiseen ja kivunhallintaan käyttäen uutta tutkimustietoa. Tätä teosta käytin tutkiessani tietoisien läsnäolon menetelmää, hengitysharjoituksia ja rentoutusharjoituksia kroonisen kivun hallinnassa. Kirjoittaja itse on kipukroonikko, joten teos on kirjoitettu vankalla kokemuksella kivun aiheuttamasta turhautumisesta ja kuinka kielteisistä tunteista pääsee eroon muuttamalla omaa suhtautumista sekä kipuun että elämänasenteeseen yleensä.

Mirandan kirjan osa-alueet ovat tiedon hankinta, uni, myönteisyys, kosketus, mielekäs tekeminen, tunteet, ravinto, liikunta, tietoinen läsnäolo, työ, rakkaus, lemmikit, painonhallinta, tupakoinnin lopettaminen, jooga, akupunktio, kulttuuri ja lääkkeet. (Miranda 2016, 3.) Teoksessa on paljon teoriapohjaa ja neuvoja erilaisiin hoitokeinoihin, mutta ne eivät ole kuitenkaan niin tarkasti määriteltäviä tehtäviä, kuten omassa oppaassani. Mirandan teoksesta saa paljon hyviä ideoita, mutta tarkkoja ohjeita ja tehtäviä kaipaavalle siitä ei mielestäni ole apua. Se ei siis ole varsinainen harjoitusopas. Lukujen lopussa on kyllä lista asioista, miten voin edetä. Niistä löytyy myös pieniä tehtäviä, kuten ”tee asioita joista pidät ja joita osaat” (Miranda 2016, 213).

Mielenterveyskuntoutujille löysin useita erilaisia vihkosia, jotka sisältävät harjoitteita. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitto on julkaissut kaksi työkirjaa; Unelmakeidas ja voimavaravalmennus. Näissä on muutamia harjoituksia liittyen hyvin samanlaisiin aiheisiin kuin minun oppaassani. Työkirjat ovat A4-kokoisia ja mielestäni kömpelöitä käsitellä. Unelmakeidas työkirjassa on paljon tyhjiä sivuja, joille voi itse kirjoittaa tai piirtää. Tämän tyyppisiä harjoituskirjoja voisi käyttää myös kroonisen kivun hoidossa. (Mielenterveyden Keskusliitto n.d.)

Myös monenlaisia luovan toiminnan opaskirjoja on olemassa. Mielenkiintoinen opas on Leijonaemot ry:n Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja (2012), jonka on toimittanut Mirva Salonen. Tästä oppaasta sain vinkkejä erilaisiin harjoituksiin, joita voin käyttää erityisesti vertaistukiryhmäsämme. Toinen opas luovista menetelmistä on Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen ja Kastu: Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin (2015). Tästäkin oppaasta sain ideoita ryhmätyöskentelyyn helpoin luovin menetelmin. Tosin melko monet menetelmät olivat minulle ennestään tuttuja. Harjoitteet oppaassa ovat muun muassa muistelua, draamaa, musiikkia, ja toiminnallisia harjoituksia. Näissä oppaissa ei ollut juurikaan itsetutkiskelutehtäviä, vaan harjoitteet olivat toiminnallisia. Leijonaemojen oppaassa oli myös hyvinvointiharjoituksia. Harjoitusten osuus koko kirjasta on todella pieni. Opas sisältää todella paljon tietoa vertaisohjauksesta ja vertaistukitoiminnasta. Molemmissa edellä mainituissa teoksissa on paljon teoriaa. Seuraavassa luvussa kerron kirjasta, jossa on itsehoito-ohjelma masennuksen hoitoon.

Luvussa 3.1. kerroin masennuksen ja kroonisen kivun hoidon samankaltaisuudesta. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa käytetään myös masennuksen hoidossa. Stenberg, Saiho, Pihlaja, Service, Holli ja Joffe ovat kirjoittaneet kirjan Irti masennuksesta (2013), jossa esitellään itsehoito-ohjelma. Sen avulla voi nousta masennuksen suosta takaisin ylös. Ohjelma perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Vaikka itsehoito-ohjelma on suunniteltu masennuksesta kärsiville, sitä voisi hyvin soveltaa kroonisen kivun hoidossa, koska masennus ja krooninen kipu kulkevat usein käsi kädessä ja kumpaanikin liittyy alentunut mieliala ja negatiiviset ajatusmallit. Teoksen harjoitusten avulla pystyy vaikuttamaan omaan mielialaan ja havainnoimaan sitä. Kirjassa on harjoituksia samoilta osa-alueilta kuin omassa oppaassani, kuten rentoutuminen, sosiaaliset suhteet, uni, liikunta, ongelmanratkaisukeinot sekä tärkeiden asioiden pohtiminen. Harjoitukset ovat myös liitteenä Irti masennuksesta -teoksen lopussa, niitä on yhteensä 13. Kirja sisältää myös teorian tietoa masennuksesta ja sen hoidosta, sekä esimerkkitapauksia. Tähän verrattuna oppaani on enemmän harjoitepainotteinen.

Miranda (2016) esittelee teoksessaan Ota kipu haltuun, tutkimuksen, joka on julkaistu kipualan tieteellisessä lehdessä PAIN. Tutkimus on tehty terveille yliopisto-opiskelijoille ja sen aiheena oli omien vahvuuksien ja hyvinvoinnin kartoittaminen ja omien myönteisten ominaisuuksien etsiminen,

joita he haluaisivat kehittää. Lyhyen tehtävän tavoitteena oli parantaa positiivista ajattelua ja itseän suhtautumista myönteisesti. Testiryhmistä toinen sai tehtäväkseen kirjoittaa esseen tyypillisestä päivästä heidän elämässään. Tehtävien jälkeen opiskelijoille tehtiin kylmäkiputesti. Haluttiin selvittää, voiko positiivisella ajattelulla vaikuttaa kivunsietokykyyn. Tuloksena oli, että myönteisen ajattelun tehtävän tehneet kokivat kipua huomattavasti vähemmän kuin omasta päivästänsä kirjoittaneet. Näin voidaan todeta, että positiivinen ajattelu ja suhtautuminen itseän voi vähentää kiputuntemusta ja parantaa kivunsäätelyjärjestelmän toimintaa. (Miranda 2016, 67–68.)

On tutkittu, että taiteen ja kulttuurin harrastaminen edistävät mielenterveyttä ja elämänlaatua sekä hyvinvointia. Harjoiteoppaassa luovuus-osi-
ossa on harjoitteita myös tältä osa-alueelta. Suomessa näihin tuloksiin tutkimuksissa ovat päässeet Markku T. Hyypä ja Juhani Mäki, kerrotaan teoksessa Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä (2006). Kulttuurin ja terveyden välistä yhteyttä on tutkittu muun muassa myös Uumaja yliopistossa. Boinkum Benson Konlaanin väitöstudkimus Cultural Experience and Health. The coherence of health and leisure time activities (2001) kuuluu lääketieteen alaan. Tutkimuksen tuloksissa todettiin kulttuuritoimintaan osallistumattomien huomattavasti suurempi riski sairastumiseen (57%). Kulttuuriin osallistuneiden sydän- ja verenkiertotaudit vähenivät. Myös psyykinen hyvinvointi parani. (Hohenthal-Antin 2006, 27–30.)

Kansainvälinen Euroopan kipuyhdistys, PAE, on tehnyt kansainvälisiä gallupkyselyitä kroonisesta kivusta kärsiville. Myös Suomen Kipu ry:n toimijoille lähetettiin tämä kysely. Ensimmäinen gallup on tehty elokuussa 2016, ja siihen osallistui 240 kipukroonikkoa ympäri Eurooppaa. Noin 65% vastaajista oli 40-60 -vuotiaita naisia. 20-30 -vuotiaita oli 10% ja 30-40 -vuotiaita 15%. Suurimmalla osalla krooninen kipu on todettu 10-20 vuotta sitten. 35% vastaajista käy osa-aikaisessa tai kokopäiväisessä palkkatyössä, loput ovat työkyvyttömyyseläkkeellä tai työsuhteeseen perustuvalla eläkkeellä. 80% vastaajista kärsii fibromyalgiasta, mutta myös paljon muita diagnooseja on ilmoitettu. (Surveys, 2016.)

PAE on laatinut raportit kipupotilaiden kokemusten tutkimustuloksista eri maissa. Näiden tulosten avulla eri maiden jäsenjärjestöt voivat auttaa päättäjiä näkemään ja ymmärtämään paremmin ja laajemmin kipukroonikoiden kivun kanssa elämistä ja hoidon merkitystä. Tutkimustulokset ovat erittäin mielenkiintoisia, verraten esimerkiksi ohjaamaani kroonisen kivun vertaistukiryhmään. Suurin osa ryhmäläisistämme on 40-60 -vuotiaita naisia, joilla krooninen kipu on todettu useita vuosia sitten. Myös suurin osa ryhmäläisistämme sairastaa fibromyaliä, vaikkakin myös muita sairauksia on jokaisella. (Survey 2, 2016.) Fibromyalgia on sairaus, jota usein kuulee vähäteltävän terveydenhuollossa, samoin kuin kroonista kipuakin. Liittyneekö tämä siihen, että fibromyalgia ja krooninen kipu näytävät tutkimustulosten mukaan usein kulkevan käsi kädessä?

PAE:n tekemä gallupkysely liittyy kroonisesta kivusta kärsivien keinoihin selvitä kivuista. Tutkimustuloksiin on listattu erilaisia lääkkeettömiä keinoja selvitä kivuista. Tutkimustuloksista on näkyvissä hyvin paljon samankaltaisia tuloksia, kuin ryhmässämme teettämässäni voimavara- ja kipujen lievittämis-tehtävässä. Kehittelin vertaistukiryhmäläisillemme kollaasitehtävän, johon kerättiin asioita, joiden avulla voi lievittää kipuja ja saada ajatuksia muualle. Tämä harjoitus löytyy myös oppaasta. Yhteneväisiä keinoja verraten PAE:n tutkimustuloksiin on monia, kuten lämpimät kylvyt, erilaiset liikuntamuodot, oman kehon kuuntelu, ei:n sanomisen opettelu, lepo, saunominen, vertaistuki, oman elämäntyylin muokkaaminen itselle sopivaksi, mindfulness, tilanteen ja kipujen hyväksyminen ja niiden kanssa elämään opettelu sekä kaikenlaisten mukavien asioiden tekeminen jotka parantavat oloa. (Survey 2, 2016.) Me vertaistukiryhmässä listasimme asioita edellisten lisäksi vielä tarkemmin ja eritellen, mutta on mielenkiintoista huomata, että aivan samankaltaisia metodeja kroonisen kivun vähentämiseen käytetään ympäri maailmaa. Opas on tehty osittain näitä tutkimustuloksia mukaillen, niin että harjoitukset liittyvät edellä mainittuihin suosituimpiin lääkkeettömiin kivunhoitokeinoihin.

Opinnäytetyön oppaan tekemisen tueksi etsin myös, onko muualla maailmassa tehty mitään vastaavia oppaita kroonisen kivun kanssa pärjäämiseen. Etsin siis muita oppaita elämänlaadun parantamiseksi ja omien voimavarojen löytämiseksi ja hyödyntämiseksi niin, että pystyisi itsenäisesti parantamaan omaa elämää ja näkemään enemmän positiivisia asioita.

Haastavan etsinnän jälkeen löysin internet-sivuston, joka on kehitetty Skotlantilaisen Choose Life, itsemurhien ehkäisyyn keskittyneen, sekä valtakunnallisesti että paikallisesti toimivan organisaation, sekä NHS Valleyn aikuisten mielenterveyspalveluiden klinikan kanssa. Sivusto on suunniteltu tarjoamaan tietoa ja neuvoja heille, joilla on haastavia ajatuksia, tunteita tai toimenpiteitä, joiden kanssa pitäisi pärjätä. Sivustolta saa tulostettua monenlaisia itsehoito-oppaita, jotka käsittelevät muun muassa masennusta, ahdistusta, stressiä, paniikkia, nukkumisongelmia tai kroonista kipua. Sivustolla voi tutkia monia eri näkökulmia, jotka voivat aiheuttaa tuskaa. Vain nappia painamalla saa tietoa organisaatioista ja palveluista, joiden kautta voi saada apua tilanteeseen sekä löytää itsehoitomateriaalia kuten oppaita, joista saa neuvoa, tukea ja tietoa. Moodjuice-sivustolla on osio myös alan ammattilaisille, jossa he voivat esimerkiksi itse kasata tietynlaisen itsehoito-oppaan asiakkaalle riippuen hänen vaikeuksistaan ja tarpeistaan tai tulostaa esimerkiksi ongelmanratkaisuuoppaita. Ammattilaiset saavat sivustolta tietoa myös vapaaehtoistyön organisaatioista, paikallisista viranomaisista sekä terveysalan palveluista, jotka tarjoavat tukea yksilöille, jotka tarvitsevat parempaa kohtelua tilanteessaan. (Moodjuice n.d.)

Sain sivustolta todella paljon ideoita ja vinkkejä, mitä voin jakaa vertaistukiryhmäläisille. Tämän kaltainen sivusto olisi Suomessakin mielestäni to-

della hyvä palvelu erityisesti kroonisesta kivusta, masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiville, joiden voi olla erittäin vaikeaa hakeutua hoitoon. Internetin kautta saatavat itsehoito-oppaat ja ohjeet sekä ongelmanratkaisutehtävät ovat vähän saman kaltaisia kuin Suomen Mielenterveysseuran oppaat ja tehtävät. Moodjuicen käyttö on kuitenkin mielestäni paljon kätevämpää, kuin esimerkiksi maksullisten oppaiden tilaaminen internetistä. Moodjuicen oppaat ja tehtävät ovat ilmaisia. Moodjuicen oppaita voisin ajatella käyttäväni hyvin monenlaisten asiakasryhmien kanssa sosionomin (AMK) työssä. Ne ovat hyvin käytännönläheisiä ja tarjoavat paljon erilaisia ratkaisuja, miten selvittää eri elämänalueiden ongelmista.

Seuraavissa kappaleissa käsittelen harjoiteoppaassa olevia osa-alueita. Aluksi lyhyt johdatus muutostyöhön oman itsensä kanssa. Sen jälkeen tulevat kaikki oppaan osa-alueet: elämänhallinta, voimavarat, rentoutus ja luovuus. Näissä osioissa on myös esimerkkiharjoituksia oppaasta.

4.2 Muutostyön aloittaminen

Tavoitteet, motivaatio ja muutostyö ovat tärkeimmät asiat oppaan käytön aloituksessa. Oppaan alussa ensimmäinen luku on Muutos, jota seuraa Päätös. Näissä luvuissa on avattu oppaan käytön aloittamista ja sisältöä. Jos ei ole motivaatiota tehdä muutoksia omaan elämäänsä ja omaan käyttäytymiseensä, tuskin aloittaa tekemään myöskään oppaan harjoituksia. Omat tavoitteet ja motivaatio kantavat pitkälle muutosprosessissa.

Jokainen ihminen pystyy itse vaikuttamaan oman elämänsä laatuun ja sen suuntaan, mutta se vaatii motivaatiota muutokseen sekä tavoitteellisuutta saavuttamaan muutoksia. Kuka tahansa voi olla oman elämänsä ohjaaja ja suunnata kohti parempaa tulevaisuutta. Ilman tavoitteita on melko mahdotonta päästä elämässä eteenpäin. Mirandan (2016) mukaan kroonisesta kivusta kärsivän on mahdollista voida paremmin itsehoitokeinoilla. Kipuun liittyvät pelot, ajatukset ja tunteet ovat voimakkaita ja hallitsevia, mutta kun ymmärtää, että niitä on mahdollista hallita, voi auttaa voimaansa itseään paremmin. Kipeiden ja vaikeiden asioiden kohtaaminen ja ajattelutapojen muuttaminen auttavat suuntaamaan kohti positiivisempaa ja kivuttomampaa elämää. (Miranda 2016, 32.)

Tavoitteiden asettaminen voi auttaa oman elämän hallinnassa. Tavoitteet voivat olla aluksi hyvin pieniä ja matalalla kynnyksellä saavutettavia. Pienet onnistumiset auttavat jatkamaan vähän suurempiin tavoitteisiin. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja helposti toteutettavia. Mitä konkreettisempia tavoitteet ovat, sitä helpommin niiden saavuttamisen voi huomata. Tavoitteiden asettamisen jälkeen on hyvä miettiä keinoja, joilla ne ovat saavutettavissa. Tavoitteiden asettaminen auttaa elämässä eteenpäin pääsemisessä ja elämänhallinnassa. (Vainio 2004, 107—109.)

Muutos kohti uudenlaista, parempaa elämää, tapahtuu usein tietoisesti toimien. Henkinen muutos ja kehitys tapahtuvat pikkuhiljaa, mutta usein

asetetaan tavoitteita itselle kohti parempaa elämänlaatua ja hyvinvointia. Usein elämänlaatu on parempaa, jos on jotakin tavoitteita, joita kohti suunnata. Omat tavoitteet ja niihin pääsy erilaisten toimintojen kautta kannattaa kirjata itselle ylös. Tavoitteet ovat konkreettisempia ja helpompia lähestyä, kun asettaa itselle toimintamalleja, kuinka tavoitteita kohti voi päästä. Oman itsen kuuntelu ja omien kiinnostuksenkohteiden kartoittaminen auttaa tavoitteisiin pääsyssä. Oman näköisten valintojen tekeminen voi alkaa vasta sitten, kun luovutaan ulkopuolelta tulevista ohjauksista ja muiden odotuksista (Karilahti 2014, 21). Oppaani vastaa edellä mainittuun asioiden ylös kirjaamiseen, koska jokaisen tehtävän jälkeen on kohta muistiinpanoille ja erilaisten kysymysten vastauksille. Näin on helpompi itsekkin hahmottaa omia ajatuksia ja samalla tulee heti kirjattua ylös tehtävään liittyvät asiat. Näihin on myös helppo palata myöhemmin, eikä erillistä muistivihkoa tarvita.

Jokainen päättää itse millaisia tavoitteita kohti tahtoo pyrkiä. Tietoisia tavoitteita kohti pyrkiminen ja niiden saavuttaminen mahdollistavat oman hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantumisen. Tavoitteiden saavuttaminen parantaa itseluottamusta ja antaa tahtoa tehdä lisää muutoksia. Oma asennoituminen muuttuu positiivisemmaksi, kun itse huomaa itse asetettujen tavoitteiden saavuttamisen. Eikä tule unohtaa palkita itseään tavoitteiden saavuttamisesta! (Järvilehto & Kiiski 2009, 85—87.)

Vastuun ottaminen omasta elämästä on ensimmäinen askel muutokseen. Itsensä kuunteleminen ja tunnistaminen itseä miellyttävistä asioista, auttavat muutoksen teossa. Tavoitteiden saavuttamiseksi tulee tehdä pieniä valintoja, jotka tuntuvat omilta, ja ohjaavat sinua kohti päämäärää, eli parempaan elämään. (Karilahti 2014, 17.) Muutoksen prosessi on jatkuva. Siihen tulee osallistua itse aktiivisesti ja ottaa itse vastuu, jotta muutokseen pääseminen on mahdollista. Muutosprosessi on sisäistä työtä, joka voi olla ajoittain erittäin rankkaa. Kukaan ei sitä kuitenkaan voi tehdä toisen puolesta. (Ahonen 1997, 33.) Oppaan harjoitusten avulla voi innostua oman itsensä tutkiskeluun ja muutoksen mahdollisuuksiin. Harjoitusten avulla voi myös opetella ajattelemaan positiivisemmin. Ahosen (1997) mukaan optimistinen ihminen oppii erilaisia tapoja toimia ja kokeilee rohkeasti uudenlaisia keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Optimistinen ihminen uskaltaa ottaa vastuun omasta elämästään ja tehdä siitä oman näköisen, omiin tavoitteisiin tähtäävän. Jos haluaa oppia elämään positiivisemmin, avaimet ovat omissa käsissä. Elämän tarjoamat mahdollisuudet ovat monipuoliset ja niihin tulee suhtautua avoimesti. Näin voit saavuttaa onnistumisen kokemuksia ja saavuttaa sitä mitä haluaa. Optimistinen elämänsäsenne tulevaisuutta kohtaan on myös yksi ratkaisukeskeisen terapianäkeyksen kulmakivi. (Ahonen 1997, 36.)

Muutoksen tekemisessä on useita eri vaiheita. Aluksi on usein kieltämisen vaihe: ”En tarvitse muutosta” tai ”Ei asia koske minua”. Pikkuhiljaa voi kuitenkin tulla tyytymättömyyttä omaan elämään ja oloilaan. Halutaan kokeilla jotakin, että saisi muutettua omaa elämäänsä. Kiinnostus muutosta

kohtaan syntyy. Ennen kuin huomataankaan, voi muutostyö olla jo kovassa vauhdissa kohti parempaa elämänlaatua ja omia toiveita. Pikkuhiljaa muutokset tulevat osaksi elämää ja muuttuvat elämäntavaksi. (Järvilehto & Kiiski 2009, 79.) Tavoitteena oppaan harjoituksissa onkin, että ne omaksutaisiin osaksi elämäntapaa ja näin saada muutettua omaa elämää.

4.3 Elämänhallinta

Elämänhallinta-osio on oppaassa laajin. Siihen sisältyy positiivisten asioiden etsimistä, harjoituksia tietoisesta läsnäolosta, eri asioiden kartoittamista elämässä sekä omien tavoitteiden asettamista. Raporttitekstin joukkoon on liitetty joka osioon harjoituksia oppaasta. Oppaan harjoitukset perustuvat pieniin arkisiin asioihin, henkisyys, elämänhallintaan, tietoiseen läsnäoloon ja hyvinvointiin. Elämänhallintaan sisältyy elämänmuutosten käsittelyä, sopeutumista uusiin ja erilaisiin asioihin sekä stressinhallintaa erilaisin keinoin.

Harjoitusten avulla pyritään saamaan huomio pois kivusta tai muusta epämiellyttävästä asiasta esimerkiksi hengityksen tai mielikuvien avulla. Harjoitusten avulla voi oppia muuttamaan esimerkiksi kipukokemustaan laimeammaksi, myös akuutissa kipukohtauksessa. Tällaiset kivunhallintamenetelmät ovat vakiintuneet kivunhoidossa. Omiin ongelmiin suhtautumista ja niiden kokemista sekä omien ajatusten muuttamista pyritään muuttamaan kognitiivis-behaviorististen harjoitteiden avulla. Kivun hyväksymiseen liittyvien harjoitusten on todettu parantavan työ- ja toimintakykyä. (Elomaa & Estlander 2009, 249).

Positiivinen ajattelu on yksi terapeutin väline oman elämänlaadun parantamisessa. Mitä enemmän keskitytään löytämään elämästä positiivisia asioita, sitä enemmän niitä tuntuu löytyvän. Huomioimalla nämä hyvät hetket, ja kirjoittamalla niitä esimerkiksi muistiin, pitää yllä positiivisuutta paremmin kuin jos muistiinkirjoittamista ei käytetä. Myönteisten puolien ajatteleminen ja huomion kiinnittäminen niihin tietoisesti keventää elämää. (Pietiläinen 2005, 102.) Harjoitusopas sisältää paljon harjoitteita, joissa etsitään elämän eri osa-alueilta positiivista ajattelua, sekä harjoitetaan positiivisemmän elämänasenteen käyttöönottoa. Positiivisten asioiden lisääminen elämään ja niiden ajattelu tekee elämästä mielekkäämpää.

Positiivinen ajattelu vaatii harjoitusta, eikä onnistu yleensä kädenkäänteessä. Negatiivisuuteen vajoaminen ja vastoinikäymisten hyväksyminen voi olla paljon helpompaa kuin positiivisen ajattelutavan löytäminen keskellä epäonnistumisia. Positiivisen ajattelun avulla voidaan saavuttaa parempi olotila ja saada uudenlaisia mahdollisuuksia elämässä. Positiivisen ajattelun ja asennemuutoksen voi oppia. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 93.) Parhaimmillaan positiivinen ajattelu antaa uusia ajattelutapoja ja toimintamalleja sekä lisää sitä kautta hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä. Myös kipujen hallinta onnistuu paremmin positiivisen ajattelun myötä. (Miranda 2016, 64—65.)

Samaan positiivisten ajatusten käyttöön perustuu NLP-harjoitukset. Negatiivisten ajatusten muuttaminen positiivisiksi ajatuksiksi saa aikaan paljon uskomattomia asioita. Yksi tapa positiivisuuden kasvattamiseen on NLP-harjoitusten tekeminen. Omien ajatusten hallinta ja niiden muuttaminen tietoisesti toiseksi voi auttaa myös kivun hallinnassa. NLP, neurolingvistinen prosessointi ja kommunikointi, on aivojen ja mielen toiminnan ja vuorovaikutuksen avulla tehtävää terapiaa ja ohjausta. NLP:n menetelmien avulla voidaan saada nopeasti aikaan ajattelutavan ja toimintamallien muutoksia. NLP-harjoitusten avulla voidaan löytää uusia voimavaroja ja suunnata niitä tavoitteisiin suuntaavasti. (Hämeenaho 2000, 34—36.) Oppaasta löytyy myös NLP-harjoituksia. Itse olen käynyt kahdeksan viikkoa kestäneen NLP-kurssin, joka innosti entisestään harjoitusten liittämistä oppaaseen.

Ratkaisukeskeinen terapia ja NLP sisältävät samankaltaisuuksia. Parhaimmillaan niiden käyttö täydentää toinen toistaan. Kuten ratkaisukeskeisessä terapiassa, myös NLP:ssä ihmisen menneisyys nähdään voimavarana, ei rajoittavana tai rasittavana. Ratkaisukeskeisyys pohjaa ihmisen omiin tavoitteisiin ja näkemyksiin. Koetaan vahvasti, että jokaisella on itsellään voimavaroja, joiden avulla voi päästä ongelmanratkaisuun. Ihminen itse pystyy vaikuttamaan elämäänsä. (Hämeenaho 2000, 177—178.) Hyvinvointi ja oman elämänlaadun paraneminen vahvistavat positiivista minäkuvaa ja näin ollen innostaa jatkamaan itsensä hoitamista. Elämäntavat alkavat tulla positiivista kehitystä, eikä takaisin halua enää palata. Pikkuhiljaa tavat muuttuvat rutiineiksi, automaattiseksi elämäntavaksi. Tämä vaatii paljon aikaa ja työtä, mutta siihen kannattaa pyrkiä oman hyvinvoinnin vuoksi! (Järvilehto & Kiiski 2009, 87.)

Harjoite: Keskity ajatuksiin

Tämä harjoite perustuu NLP:n perusteisiin, mielen ja ajatusten hallintaan. Sanotaan, että mitä negatiivisemmin ihminen omassa mielessään ajattelee, mitä negatiivisempia ajatukset ovat, sitä negatiivisempi on hänen suhtautumisensa ympäröivään maailmaan ja elämään. Nyt keskitytään siis oman ajatusmaailman tutkimiseen. Keskity useana kertana päivässä, esimerkiksi kolmen päivän ajan, omiin ajatuksiisi. Hyviin asioihin keskittyminen lisää itseluottamusta ja tekee olosi levollisemmaksi. Tule tietoiseksi omista ajatuksistasi, vaikka muutama minuutti kerrallaan päivän aikana voi lisätä energiaasi ja rauhoittaa oloasi.

Millaista on sisäinen puheesi? Miten ajattelet mielessäsi asioista? Onko ajatuksissasi positiivinen vai negatiivinen sävy?

Negatiivisen ajatuksen tullessa mieleesi kokeile muuttaa sen sävy positiivisemmaksi. Voisiko asiaa ajatellakin toiselta kantilta?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?

Kroonisesta kivusta kärsivillä usein kiputuntemus ja hermoston toiminta ovat erittäin herkistyneet. Jotta hermosto voisi palautua tasapainoisemmaksi, se tulisi saada tyydynyttyä. Tähän mahdollistaa esimerkiksi tietoisien läsnäolon menetelmät, joiden avulla voidaan rauhoittaa mieltä, kehoa ja tunteita. (Burch 2012, 43—44.) Tietoinen läsnäolo -mindfulness- tarkoittaa ihmisen olotilaa, jossa hän tiedostaa ja kiinnittää huomion kaikkeen tai johonkin tiettyyn ympärillä tai itsessä olevaan asiaan. (Teasdale, Williams & Segal 2016, 42.) Voidaan puhua myös tarkkaavaisuudesta ja tietoisuustaidoista (Gunaratana 2015, 159). Huomio asioihin tulee kiinnittää tarkoituksella, olemalla läsnä hetkessä ja tehdä havaintoja, ottaa asiat, kehoistimukset, hajut, äänet, tunto- tai näköaistimukset, ajatukset tai tunteet vastaan sellaisina kuin ne ovat. Tietoisien läsnäolon avulla voi opetella näkemään asioita selvemmin ja oppia nauttimaan arjen pienistäkin asioista. (Teasdale, Williams & Segal 2016, 42.) Kenties helpoin ohje tietoisuustaitojen opetteluun on tehdä vain yhtä asiaa kerrallaan ja keskittyä sen tekemiseen. Kiinnitä huomiosi siis vain siihen asiaan mitä olet tekemässä. Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, kiinnitä ne takaisin tekemääsi asiaan. (Järvilehto & Kiiski 2009, 68.)

Tietoisessa läsnäolossa on kyse siitä, että hyväksyy kaiken mitä tapahtuu, ilman kritiikkiä. Tietoinen läsnäolo on juuri tämän hetken tiedostamista, mutta myös muutoksen tiedostamista. Se on tarkkaavaisuutta, joka jatkuu hetkestä toiseen. (Gunaratana 2015, 162—163). Rentoutus- ja tietoisien läsnäolon harjoituksissa myös keskittymisellä on suuri osuus. Keskittyminen suuntaa ajatukset johonkin tiettyyn asiaan ja pitää ne siinä kiinni. Tietoinen läsnäolo taas havainnoi, jos huomio karkaa siitä mihin se on suunnattu. Keskittymine ja tietoinen läsnäolo toimiva vahvasti yhteistyössä rentoutusharjoituksia tehtäessä. (Gunaratana 2015, 173—174).

Harjoite: Tietoinen läsnäolo

On erityisen tärkeää harjoittaa tietoista läsnäoloa arjessa. Tiedostavassa läsnäolossa huomio kiinnitetään nykyhetkeen juuri sellaisena kuin se on. Tietoinen läsnäolo mahdollistaa, että näet selvästi kaiken mitä elämässä tapahtuu juuri nyt.

Keskity tarkasti johonkin arkiaskareeseen, esimerkiksi pyykkien ripustamiseen, suihkussa käyntiin, syömiseen tai tiskaamiseen. Älä anna ajatustesi karata. Tee valitsemasi askare niin kuin tekisit sen ensimmäistä kertaa ja se olisi aivan uutta. Kohdista koko ajan tietoisuus tarkoituksellisesti siihen mitä teet, mitä tapahtuu missäkin järjestyksessä. Käytä aistejasi, tarkastele mitä tunnet, mitä näet, mitä haistat, mitä aistit kehollasi, mitä kuulet, mitä

ajattelet, mitä maistat. Tietoisuus on siis kokonaisvaltaista hetkessä elämistä. Kokeile kuinka pystyt tiedostamaan tekemisesi juuri silloin kun sitä teet, murehtimatta tulevaa tai miettimättä menneitä.

Pystyitkö pitämään ajatuksesi vain tekemässäsi asiassa? Millaiselta se tuntui?

Mitä ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti?

Ratkaisukeskeisyydessä korostetaan positiivisten tavoitteiden asettamista. Etsitään vaihtoehtoja, miten voi päästä eteenpäin hankalassa tilanteessa. Ratkaisukeskeisessä toiminnassa asetetaan ja määritellään ensin tavoite, jota lähdetään tavoittelemaan. Seuraavaksi pohditaan mikä ja kenen ongelma on. Mietitään myös, missä poikkeustilanteessa ongelmaa ei ole ollut, esimerkiksi lähiaikoina. Kartoitetaan, mitkä ratkaisut ovat toimineet aiemmin, jatketaan toimivia keinoja, ja lopetetaan ne mitkä eivät toimi. Viimeisenä vaiheena on ratkaisuehdotusten läpikäyminen ja niiden kokeilu. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 81.) Tavoitteiden asettamista voidaan pohtia myös ratkaisukeskeisyyden metodeilla. Seuraavan harjoitusten tavoitteita voi miettiä sen perusteella, millaiset toimintatavat ovat ennen toimineet ja tuottaneet positiivisia tuloksia ja ajatuksia, ja keskittää niihin.

Harjoite: Tavoitteet

Kun herää aamulla, rentoudu hetki sängyssä silmät kiinni. Rentouta koko keho. Älä mieti tulevaa päivää. Suuntaa kaikki huomiosi hengitykseen. Tämä hetki on sinun, jossa voit rentoutua.

Kun lähdet hiljalleen päivän askareisiin, vietä vielä lyhyt hetki pohtien, mikä on sinun tämän päivän tavoitteesi, joka tuottaa mielihyvää. Se voi olla hyvin pieni tavoite, mutta sellainen, joka kannustaa sen suorittamaan. Tavoite voi olla esimerkiksi tehdä herkullista ruokaa tai käydä pienellä kävelyllä. Voit asettaa myös pidemmän tähtäimen tavoitteita. Etsi tietä tavoitteeseen pieni askel kerrallaan. Pienetkin muutokset ovat tärkeitä. Keskity sellaisiin tavoitteisiin, jotka ovat oikeasti saavutettavissa, jolloin sinulla on myös voimaa keskittyä niihin.

Millaisen tavoitteen asetat itsellesi?

Nyt voit miettiä jonkin mukavan tavoitteen viikon päähän:

Nyt voit miettiä jonkin mukavan tavoitteen kuukauden päähän:

Miten voit suunnata toimintaasi, että pääset tavoitteisiin?

Oppaan sisältämissä tunneharjoituksissa voi oppia ymmärtämään ja erittelemään tunteita ja ilmaisemaan niitä (Karilahti 2014, 28). Oleellista on ymmärtää ja sanallistaa niitä asioita, jotka tuntuvat hyviltä ja mitkä eivät. Tavoitteena on hyvien asioiden lisääminen elämään, ja vähentää niitä, jotka vievät turhaan tilaa ja voimavaroja elämästäsi. Harjoitteiden avulla voi myös tunnistaa asioita, joiden avulla voit saavuttaa parempaa oloa.

4.4 Voimavarat

Voimavara-harjoitusten avulla kartoitetaan omia voimavaroja. Keskitytään omien hyvien puolien ja vahvuuksien etsimiseen ja erilaisten mielihyvää tuottavien asioiden tekemiseen. Arjen pienistä asioista nauttiminen on tärkeä osa voimavara-harjoituksia.

Arjen voimanlähteiksi, eli voimavaroiksi voidaan nimetä esimerkiksi luonto, liikunta, tavallinen arki, koti, ystävät ja sosiaaliset suhteet sekä erilaiset harrastukset kuten lukeminen. Erilaiset voimavarat tukevat ihmisen elämänlaadun parantumista. Sosiaalinen verkosto ja siitä saatava tuki on merkittävässä asemassa. Jokaisella on omat voimavaransa, joista ammentaa voimaa ja jaksamista arjen ja huonon olon keskellä. (Koskisuu 2004, 86.) Omien tärkeiden asioiden tarkastelu ja voimavarojen miettiminen auttavat pohtimaan myös sitä, mikä ylipäättään elämässä on tärkeää. Voimavarojen kartoittamisen avulla voi myös hahmottaa, millaisiin päämääriin ja tavoitteisiin tahtoo pyrkiä. (Stenberg ym. 2013, 120.)

Kipukroonikolla on usein kurja olo, jota on vaikea saada paremmaksi. Nauttimisen kyky on heikentynyt, eikä näin ollen ole edes voimia tehdä asialle mitään. Mieluisia asioita on kuitenkin mahdollista saada takaisin. Oppaan harjoitukset auttavat kartoittamaan, mistä asioista nauttii ja mitkä tuottavat hyvää oloa. Niitä on mahdollista palauttaa takaisin omaan arkeen, jos oma motivaatio on vain riittävä asioiden eteenpäin viemiseksi. Yksi asia kerrallaan, pikkuhiljaa, voidaan nostaa omassa elämässä etusijalle ja tärkeäksi. Sen tuoma hyvä olo saa haluamaan lisää hyviä asioita elämään. (Miranda 2016, 80–81.)

Huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiin ja sitä parantavien asioiden etsiminen vahvistavat yksilön mielikuvaa omasta elämästä ja omista vaihtumismahdollisuuksista. Hyvinvointi ei ole vain yksi yksittäinen asia, vaan se muodostuu lukuisista eri tekijöistä, eri ihmisillä eri asioista. Harjoitusten tehtävänä on herättää ajatuksia siitä, mistä kaikesta ihmiset voivat löytää voimavaroja ja hyviä kokemuksia, mitkä asiat auttavat jaksamaan arjessa ja esimerkiksi kipujen keskellä sekä mihin kaikkiin asioihin mielen hyvinvoinnin kokemukset liitetään. (Järvilehto & Kiiski 2009, 20.) Liikunta on usein asia, joka jää kipukroonikoilla vähäiseksi. Kipututkija Miranda kehottaa tekemään liikkumisesta sellaista, että se on nautinnollista. Hän kehottaa unohtamaan ensisijaisesti liikkumisen terveyden vuoksi, ja suosittelee keskittymään hyvään oloon ja sen saamiseen. Tärkeintä on, että liikkuu oman jaksamisen rajoissa ja niin että se on mukavaa. Miranda innostaa liikkumaan ja muuttamaan omaa käsitystä liikkumisesta niin, että se on kivaa ja saa iloiseksi. Uusi ajattelumalli syntyy nopeasti, kunhan liikuntaa harrastaa säännöllisesti. Alkuun kannattaa aloittaa varovasti, esimerkiksi kymmenen minuuttia kerrallaan kolme päivää viikossa. (Miranda 2016, 130–131.) Oppaassa on harjoitus koskien liikkumista. Siinä painotetaan myös itselle mieleisen tavan löytämistä, ei niinkään terveydellisiä hyötyjä, vaikka ne tärkeitä ovatkin.

Luultavasti jokainen ihminen haluaa, että omalla elämällä on jokin merkitys ja on tärkeä omassa elämässään. Myös Järvilehto ja Kiiski (2009) painottavat, että voimavaraharjoitusten avulla voidaan nostaa esiin asioita, jotka ovat tavoittelemisen arvoisia, ja joita ihminen pitää tärkeänä omassa elämässään. Voidaan myös löytää uusia keinoja, joiden avulla voidaan tavoitella parempaa elämää ja uusia haasteita ja unelmia. Ihmisten tietoisuuden herättämisellä voidaan vahvistaa hyviä asioita ja ottaa niitä paremmin huomioon. Harjoituksen avulla pyritään iloitsemaan sekä omista, mutta myös muiden hyvistä asioista ja kokemuksista. (Järvilehto & Kiiski 2009, 21.)

Harjoite: Oma päivä

Omista yksi päivä vain itsellesi. Ajattele itseäsi ja tee niitä asioita joista nautit. Hemmottele itseäsi niillä keinoilla jotka sinulle sopivat. Voit esimerkiksi kokeilla jotakin seuraavista: tee rentoutusharjoituksia, syö hyvin, kuuntele musiikkia, polta kynttilöitä, käy saunassa, soita ystävälle, poikkea kahvilaan, tee jalkahoito, istu puutarhassa, käy kylpylässä, unohda älylaitteet, hyräile, lue kirjaa, tee ristisanoja, kudo sukkaa, tanssi, ota päiväunet tai käy vaikka hierojalla. Älä vilkuile kelloa, vaan nauti hetkestä!

Millainen on olotilasi illalla?

Kuinka usein voisit pitää tällaisen hemmottelupäivän?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?

4.5 Rentoutus

Rentoutuminen on loistava tapa päästä irti hetkeksi arkisesta aherruksesta ja saada hetki omaa rauhaa. Tässä osiossa on rentoutusharjoituksia, joita tehdään keskittymällä hengityksen tarkkailuun, mielikuvitusharjoituksena tai koko kehon rentouttamisena päästä varpaisiin. Omaan kehoon huomion kiinnittäminen rentoutusharjoitteiden avulla auttavat tunnistamaan kireyksiä ja kiputiloja kehossasi. Hengitykseen keskittyminen on tehokas rentoutumiskeino, jota kannattaa harjoitella usein. Rentoutumisella on sekä pitkäaikaisia että välittömiä vaikutuksia. Kun rentoutuu, välitön vaikutus tulee heti. Pitkäaikainen rentoutusharjoitusten tekeminen auttaa esimerkiksi stressitilanteiden käsittelyssä ja kipujen tai masennuksen vähentämisessä. (Vainio2004, 111—112.)

Hyvä rentoutuminen vaatii useita harjoituskertoja ja on usein mahdollista vasta kun tilanne on sellainen, että et pelkää omaa tilannettasi, vaan ymmärrät sitä. Esimerkiksi kipukroonikon on ymmärrettävä, että kipuja ei välttämättä saa koskaan pois, mutta niistä voi päästä eroon edes hetkellisesti rentoutuksen kautta. Kipusignaaleja voi oppia väistelemään ja vaimentamaan, mutta se vaatii aikaa ja työtä. Tietoisesti rentoutumalla se on mahdollista. Harjoituksia on paljon erilaisia lyhyistä pitkiin. (Miranda 2016, 99—100.) Itse olen opetellut pitkien rentoutumisten lisäksi pikarentoutuksia, jonka voin tehdä lähes missä vain ja milloin vain. Se auttaa kehoani päästämään irti turhasta stressistä ja havahduttaa minut siihen, että voin ottaa vähän rennommin ja itseäni kuunnellen.

Miranda kehottaa ottamaan erilaiset rentoutusharjoitukset päivittäiseen käyttöön. Yhdessä muiden kivunhallintakeinojen kanssa, kuten positiivinen ajattelu ja luovuus, niiden vaikutusta voidaan tehostaa. Kovin luotettavaa tutkimusnäyttöä rentoutusharjoitusten käytöstä ei ole, vaikka niitä käytetään paljon kivunhoidossa. Luultavasti syy on se, että kovissa kivuissa oleva ja kipua pelkäävä, ei pysty rentoutumaan täysin. Pelot ja huolet kipua koskien tulisi siis saada hallintaan ennen kuin rentoutusharjoituksilla voi saada aikaan toivottuja tuloksia. (Miranda 2016, 97—98.)

Erilaiset rentoutusmenetelmät perustuvat hengityksen ja omien lihasten toiminnan tunnistamiseen ja niiden toiminnan tietoiseen ohjaamiseen. Rentoutumisen voidaan siis sanoa olevan hyvää itsetuntemusta. Usein ren-

toutus- ja mielikuvaharjoitukset alkavatkin hengitysharjoituksella, ja hengityksen tarkkailu kulkee usein mukana läpi harjoituksen. Rentoutumisen tarkoituksena on vapautua yliaktiivisuudesta, jota arkipäiväinen elämä aiheuttaa. (Hyyppä 1997, 261—262.) Sydämen syke ja hengitys hidastuvat rentoutumisen aikana. Lisäksi elimistön stressihormonitaso ja verenpaine laskevat. Jos rentoutumista harjoittaa säännöllisesti, se vaikuttaa edullisesti unen laatuun ja vähentää kehon jännitystiloja. Illalla tehty rentoutus parantaa yön unen laatua ja auttaa nukahtamaan. Rentoutusharjoituksia voi tehdä myös pitkin päivää, vaikka useita kertoja päivässä. Niiden avulla pääsee hetkeksi eroon arjen kiireistä ja hektisyydestä. (Stenberg ym. 2013, 107.)

Rentoutuminen auttaa löytämään uusia voimavaroja. Sen avulla voi unohtaa huolet, parantaa unenlaatua ja saada lisää tyytyväisyyttä elämään. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 247.) Musiikin avulla tehtävillä rentoutusharjoituksilla on rauhoittava vaikutus niin kehoon kuin mieleenkin. Rentoutusharjoitusten avulla voit siirtää huomiosi pois epämukavista asioista keskittymällä kehon ja mielen rentoutumiseen.

Rentoutusharjoitusten tarkoituksena on suunnata ajatuksia itseen, omaan hengitykseen ja kehoon, ja unohtaa hetkeksi kaikki muu. Pyritään vapauttamaan keho ja mieli hetkeksi kaikesta muusta aktiivisuudesta ja kohdistamaan ajatukset itseen. Rentoutuminen voi vähentää turhaa jännitystä kehossa ja mielessä. Mielikuvaharjoittelun avulla on mahdollista muuttaa omia negatiivisia ajatuksia positiivisemmiksi. Usein se vaatii paljon harjoittelua, mikä onkin tärkeää, että pystyy ottamaan harjoitusten opit käyttöön vaikeassa tilanteessa. Hengitys- rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset auttavat positiivisempien mielikuvien luomisessa. (Hyyppä 1997, 262—264.)

Harjoite: Kuvittelu

Valitse rauhallinen paikka, istu tai makaa. Laita halutessasi soimaan rauhallista musiikkia. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään. Rentouta kehosi. Valitse lempipaikkasi, jossa olet lomaillut. Muistele paikkaa. Katsele mielikuvissasi ympärillesi. Mitä näet? Mitä ääniä kuuluu? Mitä tuoksua huomaat? Lepää ajatellen paikkaa ja nauti. Viivy lempipaikassasi noin 10 minuuttia. Sen jälkeen hiljalleen availe silmäsi ja venyttele. Harjoittele mielikuvamatkailua säännöllisesti. Näin sinulla on aina lempipaikka, jonne palata, kun haluat rauhoittua. Kun uneksit ja palaat taas takaisin todellisuuteen, saatat pystyä kohtaamaan arkiset tilanteet paremmin ja saat pienen hengähdystauon arjen askareista.

Minkä paikan valitsit? Miksi?

Mitä ajatuksia harjoitus herätti?

Tämä mielikuvaharjoitus on yksi helpoimmista toteuttaa. Sen voi tehdä lähes missä vain. Tämä harjoitus saa hetkeksi ajatukset johonkin muualle, pois kipujen keskeltä. Tätä mielikuvaharjoitusta voi käyttää myös esimerkiksi ennen epämiellyttävää toimenpidettä tai muuta tilannetta. Harjoitusta on hyvä kokeilla silloin, jos kivut pahenevat tai on muuten kurja olo. (Miranda 2016, 87—88.)

4.6 Luovuus

Luovat menetelmät auttavat tutkiskelemaan syvällisesti omia tunteita ja ajatuksia sekä niiden avulla voi opetella hahmottamaan paremmin omaa elämäntilannetta. Lopputuloksella ei ole merkitystä, miten jokin työ on tehty, vaan itse luovalla prosessilla on merkitys, millaisena sen kokee. Luovat harjoitukset vaikuttavat usein mielialaan positiivisesti ja hyvinolontunteet lisääntyvät (Hyyppä 1997, 268). Luovuus-harjoituksia kannattaa kokeilla ennakkoluulottomasti. Ne vaativat toisinaan heittäytymistä ja rohkeutta, mutta voivat antaa paljon uusia elämyksiä ja oivalluksia. Luovuudella tarkoitetaan harjoitusoppaan kannalta jotakin luovaa toimintaa, inspiraation herättelyä sekä mielikuvituksen käyttämistä. Hyyppän mukaan (2002) taiteen harrastamisessa voi unohtaa arjen, oman roolin ja muut rajaavat asiat ja keskittyä luovuuteen, taiteeseen ja sosiaalisuuteen. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Voisi sanoa, että taide parantaa elämänlaatua. Psykkinen hyvinvointi paranee ja positiivisuus lisääntyy. (Hohenthal-Antin 2006, 31—32.)

Kroonisen kivun vertaistukiryhmän näkökulmasta kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät auttavat erilaisten tunteiden ja vaikeidenkin asioiden purkamisessa ja käsittelyssä. Ryhmissä tehtävät harjoitukset lisäävät ja tukevat sosiaalista kanssakäymistä ja -toimintakykyä, opettavat ryhmätyötaitoja ja ryhmässä toimimista sekä parantaa vuorovaikutusta ja itseilmaisua. Ryhmäläiset voivat myös löytää omia voimavaroja ja oppia luottamaan itseensä ja toisiin luovien harjoitusten avulla. Kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät tukevat sekä yksilöiden että ryhmien toimijuutta ja tuo heidät toiminnan keskipisteeksi, toimijoiksi. (Kaskiharju, Oesch-Börman, Hulmi & Heimonen 2014, 42—43.)

Luovuuteen kuuluu mahdollisuus toteuttaa itseään sekä saada aikaan jotakin mielekästä. Taiteen kautta voi päästä käsiksi sellaisiin vaikeisiin ja kipeisiin asioihin, joihin muilla keinoilla ei välttämättä päästä. Myös taideterapiassa käytetään kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa. Taideterapiassa pääsee itse osallistumaan tehtävien suunnitteluun, joiden avulla voidaan tukea käyttäytymisen muuttamista. Taiteen kautta voidaan avata

väylä muistoihin ja mielikuviin. Kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät voivat siis toimia edellisten lisäksi myös kommunikointiväylänä esimerkiksi asiakkaan ja ohjaajan välillä, tunteiden ilmaisukeinona, aistien avaajana sekä rentouttavina ja rauhoittavina toimintoina. Muutoksen aikaansaamiseksi on oltava valmis kohtaamaan omia tunteitaan, joita taiteen kautta voi tulla esiin voimakkaastikin. (Rozum & Malchiodi 2010, 95.)

Taiteen ja kulttuurin keinoilla saadaan parannettua ihmisten hyvinvointia ja löydetään uudenlaisia voimavaroja arjessa jaksamiseen. Oppaan harjoituksia voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Esimerkiksi sosionomi (AMK) voi käyttää opasta asiakkaiden kanssa työskennellessä. Taiteen käyttö myös ohjaustyössä tuo vaihtelua ja iloa elämään, parantaa sosiaalista vuorovaikutusta sekä parantaa elämänlaatua. Se, millaisia taiteen keinoja käytetään ohjaustyössä, tulisi perustua sellaisiin menetelmiin, joiden avulla voidaan pureutua asiakkaalle tärkeisiin kysymyksiin sekä löytää asiakkaalle mieluisia itseilmaisun muotoja. Toki mielestäni aina tulee kokeilla jotakin uutta, eikä aina voi tehdä vain sen mukaan, mikä asiakkaasta olisi kivaa. On osattava arvioida etukäteen harjoitteen hyödyt sekä asetettava tavoitteet. Ryhmässä käytettävät erilaiset taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät vahvistavat ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta ja saavat ihmiset pohtimaan elämäänsä uusilta kanteilta. Tätä vahvistaa kroonisen kivun vertaistukiryhmässä taidemenetelmien käytön lisäämä dialogisuus ja yhteiset keskustelut.

Luova toiminta tuottaa usein hyvää oloa. Kun tehdään jotakin mielekästä ja innostavaa toimintaa keskittyen vain olemassa olevaan hetkeen, on mahdollista unohtaa arkiset murheet ja kivut. Mielikuvia, muistoja ja tunteita voi käsitellä erilaisilla tavoilla luovan ilmaisun kautta. Harjoitteiden avulla oman elämän ja itsensä jäsentäminen helpottuu ja voi oppia itselle uudenlaisia toimintatapoja. Omien arvojen ja mieltymysten käsitys selkiytyy ja asioita on helpompi jäsentää harjoitusten avulla. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 11.)

Taideterapiaa käytetään laajasti erityisesti mielenterveystyössä kuntouttavana hoitomuotona (Hohenthal-Antlin 2006, 27). Itsekritiikki voi vähentää luovuuden käyttöä. Taiteileminen on helppoa, kun ei itse aseta liian korkeita odotuksia lopputulokselle. Luovuus on voimavara, joka on jokaisessa ihmisessä, mutta vain osa ihmisistä osaa ottaa sen käyttöön ennakkoluottomasti. Tavoitteena taiteen tekemisessä terapeutisessa mielessä onkin oman luovuuden löytäminen. (Ahonen 1997, 18–19.) Oppaassa on harjoituksia myös taiteen tekemiseen ilman paineita ja ennako-odotuksia. Opas sisältää taideterapiaan perustuvia piirtämis- ja maalaamisharjoituksia, tanssimista sekä kirjallisuusterapiaan pohjautuvia kirjoittamisharjoituksia.

Tanssiminen tekee hyvää sekä keholle, että mielelle. Tanssin avulla voi poistaa kehon ja mielen kireyksiä ja jännitystä. Tanssiminen saa tuntemaan itsensä rennommaksi ja itsevarmemmaksi. (Hyyppä 1997, 267.) Tanssin ja

luovan liikkeen avulla voi ilmaista tunteita, joita ehkä muuten ei pysty ilmaisemaan, tai joille ei löydy sanoja. Tanssin avulla voi oppia ymmärtämään paremmin omia tunteita ja ilmaisemaan itseään syvällisemmin. (Ahonen 1997, 72–73.)

Piirtämisen avulla voit helposti selkiyttää omia ajatuksiasi ja hahmottaa omaa elämäntilannettasi (Karilahti 2014, 25). Oppaan harjoituksissa ei ole merkitystä, osaatko piirtää, vaan ennemminkin kuinka pystyt avaamaan sisintäsi ja luovin menetelmin tuomaan esille sellaisia asioita, joita ehkä muuten olisi vaikea kohdata. Ahosen (1997) mukaan kuvataide voi olla mahtava itseilmaisun keino sekä myös terapeutin väline, jonka avulla voi löytää itsensä ja tunteensa uudella tavalla. Esimerkiksi piirtämisen avulla voi myös tehokkaasti keskittyä vain itseensä ja omiin ajatuksiinsa. (Ahonen 1997, 77.)

Harjoite: Taiteilu

Ota tyhjä, tarpeeksi suuri paperi ja värikyniä tai vesivärit. Valitse lempimusiikkikappaleesi. Laita se soimaan. Ota kynä tai sivellin käteen ja ala taiteilla paperille kaikkea, mitä musiikki sinua inspiroi. Voit täyttää paperin kuvilla, viivoilla, väreillä tai miten vain, mikä tuntuu itsestä hyvältä juuri sillä hetkellä. Maalaaminen ja piirtäminen vapauttavat jännitystä ja taiteen tekemisellä on terapeutin vaikutus. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä tätä. Voit tehdä harjoituksen myös ilman musiikkia.

Mitä piirroksessa mielestäsi huomaat?

5 HARJOITEOPAS

Tässä osiossa käyn läpi prosessia harjoiteoppaan suunnittelusta toteutukseen sekä kuinka otin oppaan käyttöön kroonisen kivun vertaistukiryhmässä ja miten prosessi eteni. Kokosin oppaasta saatua suullista palautetta sekä kyselykaavakkeen tuloksia. Lopuksi käyn vielä läpi oppaan viimeistelyä ja valmistumista. Olen kirjoittanut tämän osion erittäin käytännölläheisesti ja havainnollisesti, että se avaisi koko oppaan tekoprosessia paremmin.

5.1 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Oman kuntoutumiseni aikana pohdin usein, miksi ei ole sellaista harjoiteopasta, jonka avulla voisi etsiä omia vahvuuksia ja voimavaroja. Lähes

kaikki harjoitukset joita olen itse vuosien aikana tehnyt, olen saanut terveydenhuollon ammattilaisilta, eikä niitä ole missään saatavilla yleisesti käytettäviksi. Kroonisen kivun hoito alkaa usein liian myöhään. Usein kipukroonikolla ei ole tietoa lääkkeettömistä hoitokeinoista, kuinka hän itse voisi helpottaa tilannettaan esimerkiksi sillä aikaa, kun odottaa pitkissä jonoissa asiantuntijalääkäreille. Minulle tuli tarve vastata tähän asiaan, ja päätin tehdä opinnäytetyönä harjoiteoppaan, jonka harjoituksista kuka tahansa voisi hyötyä. Oli merkityksellistä kerätä oppaan tietoperustaa ennen, kun ryhdyin miettimään siihen harjoituksia. Tarkoituksenmukaista oli, että harjoituksilla on pohja, mihin ne nojaavat ja tavoite mihin pyritään. Oppaan harjoitukset on koottu eri lähteistä, niitä on muokattu sekä olen kehittänyt oppaaseen myös omia harjoituksiani sekä kehitellyt harjoitusten purkukysymyksiä. Raportin liitteenä on lähdeluettelo oppaista, joita olen käyttänyt harjoitusten kokoamiseen (Liite 1). Luonnollisesti kysyin yhteistyökumppaniksi Suomen Kipu ry:n ja erityisesti kroonisen kivun vertaistukiryhmän. Ohjaajani Suomen Kipu ry:ssä on Soile Koponen, Jyväskylän aluevastaava ja yksi Suomen aluekoordinaattoreista.

Suunnittelemani opas on uudenlainen tuote ihmisten apuvälineeksi oman elämän hahmottamiseen ja ajatuksien jäsentämiseen. Se antaa mahdollisuuden helppoihin harjoituksiin ja uusiin toimintatapoihin. Tavoitteena oli luoda jo olemassa olevista harjoituksista sekä niitä muokkaamalla ja myös luomalla uusia harjoituksia, yhtenäinen opas. Oppaassa on neljä eri osa-aluetta. Opas on suunniteltu niin, että sieltä voi valita haluamansa harjoitukset niiltä osa-alueilta, jotka tuntuvat itselle tärkeiltä ja mielekkäiltä sekä omaa tarvetta vastaavilta.

Tarkoituksena oli tehdä oppaasta helposti käytettävä, eivätkä harjoitukset vaadi erillisiä muistiinpanovälineitä, vaan suurimman osan harjoituksista voi tehdä suoraan oppaaseen. Harjoitusten jälkeen on kokoavia ja purkavia kysymyksiä ja niille vastauspaikat. Oppaan rakenne on myös omakehittäminen. Ennen varsinaisia harjoituksia on luku muutoksesta, päätöksestä sekä lopussa luku tästä eteenpäin. Oppaassa on neljä eri osiota, joissa on harjoituksia. Ennen osa-alueita on kerrottu lyhyesti, mitä kyseisen osa-alueiden harjoituksilla tavoitellaan ja millaisia harjoitteita se sisältää. Osiot ovat elämänhallinta, voimavarat, rentoutus ja luovuus. Opas sisältää mielikuvaharjoituksia, hengitysharjoituksia, tietoisien läsnäolon harjoituksia, omien voimavarojen etsimistä erilaisten tehtävien avulla, ajatusten suuntaamista arjen pieniin asioihin, mielialan ja jaksamisen tarkkailua ja mikä niihin asioihin vaikuttaa positiivisesti. Harjoitteissa on myös omien vahvuuksien listaamista, positiivisten asioiden etsimistä ja listaamista arkipäivästä, haaveiden auki kirjoittamista sekä pienen tavoitteen asettamista ja siihen tähtäämistä. Tärkeintä harjoitteissa on se, että ne ovat jokaisen helposti toteutettavissa, ne eivät vaadi paljon aikaa eikä vaivaa ja ne antavat hyvän mielen ja positiivisen kokemuksen.

Kipututkija Miranda korostaa vertaistuen voimaa kroonisen kivun hoidossa (Miranda 2016, 90). Sen vuoksi tein oppaan testattavaksi ryhmään, että

ryhmäläisillä on mahdollisuus keskustella oppaan harjoituksista ja niiden herättämistä ajatuksista. Tarkoituksena oli tehdä myös yhdessä ryhmän kanssa oppaan harjoituksia vertaistukiryhmässä. Ryhmästä voi saada myös kannustusta ja rohkaisua harjoitusten tekoon. Lisäksi halusin nähdä, kuinka harjoitusten tekeminen onnistuu kotona ja kuinka vertaistukiryhmässä, koska opas tulee vertaisryhmien käyttöön. Oli tärkeää saada kokemuksia etukäteen ennen oppaan varsinaista käyttöönottoa laajasti koko Suomessa.

5.2 Oppaan esittely ja käyttöönotto vertaistukiryhmässä

Olin puhunut vertaistukiryhmän jäsenille opinnäytetyöstäni jo pitkään ja he olivat innokkaita oppaan testaamiseen sitten kun se on siinä vaiheessa. Esittelin oppaan jäsenille helmikuussa 2017. Vertaistukiryhmän jäsenet toimivat oppaan testaamisessa anonyymisti. He allekirjoittivat myös tutkimusluvan, että saan käyttää palautteita anonyymisti raportissani. Jaoin oppaan ryhmässä seitsemälle paikallaolleen. Kävin läpi oppaan osiot heidän kanssaan ja kerroin yleisesti millaisia harjoituksia opas sisältää. Kokemusten keruun menetelmäksi annoin heille myös kyselykaavakkeen, jonka vastausten avulla pyrin hiomaan opasta. Kerroin, että tarkoituksena ei ole täyttää opasta kannesta kanteen, ellei tietysti halua. Ennemmin toivoin sellaista yleiskatsausta ja mielipiteitä oppaan harjoituksista, käytettävyydestä, visuaalisesta ilmeestä ja mielipiteitä mitä toivoisivat lisää tai mikä on ylimääräistä. Sovittiin, että seuraavassa tapaamisessa kahden viikon kuluttua käydään läpi, kuinka he ovat ehtineet tutustua oppaaseen.

Seuraavan kahden viikon aikana vain muutama oli ehtinyt avata oppaan ja vilkaista sitä. Innostin myös muita tutkimaan opasta ja sovimme, että kahden viikon kuluttua kerään kyselykaavakkeet ja toivon suurimman osan tutustuneen harjoitteisiin ja yleensäkin oppaaseen.

Käytin opasta myös Valkeakosken Mielenterveyskeskuksen päivätoimintaryhmissä sekä psykiatrisen päiväosaston ryhmässä, joista sain ohjauskokemusta oppaasta ryhmäkäytössä. Kokemukset olivat positiivisia ja innosti jatkossakin käyttämään opasta ryhmätyöskentelyssä myös eri asiakasryhmien kanssa. Edellisten ryhmien ohjaajat toivovat opasta käyttöönsä ryhmiiin heti kun se on valmis.

5.3 Harjoitteiden ja oppaan käytön arviointi

Kysyin mielipidettä useilta ihmisiltä oppaan ensimmäisestä versiosta, esimerkiksi vertaistukiryhmän jäseniltä, Suomen Kipu ry:n hallituksen puheenjohtajalta, Suomen Kipu ry:n opinnäytetyön ohjaajaltani Soile Koposelta, järjestökoordinaattorilta, opintojeni syventävän harjoittelun ohjaajalta Mervi Riihelältä sekä Valkeakosken mielenterveyskeskuksen päivätoi-

mintakeskuksen sekä psykiatrisen päiväosaston ohjaajilta. Sain myös käytännön kokemuksia itselleni ohjauksen näkökulmasta, kun käytin opasta päivätoiminnan ja päiväosaston ryhmien kanssa.

Palautteet olivat suurimmaksi osaksi positiivisia. Opasta pidettiin kauniina, mukavalta käsitellä, opas herättää uteliaisuutta, kuvat ovat kauniita ja opas on sopivan kokoinen. Harjoituksia kehutiin paljon. Käytettävyydestä sanottiin, että pelottaa kääntää sivuja, ettei paperi repeä. Opas on sidottu vasemmasta yläkulmasta satiininauhalla. Tähän oli alun perin suunniteltu leveätkö metallirengas. Oppaan loppuun toivottiin lähdeluetteloa. Samaa olin itse ajatellut, ja lähdeluettelo olikin jo työn alla. Koska harjoitukset eivät ole suoraan mistään kopioituja, tein listan inspiraation lähteenä olleista teoksista. Seuraavassa luvussa käsittelen Suomen Kipu ry:n vertaistukiryhmän palautteita, jotka he antoivat kyselykaavakkeilla.

5.4 Kyselykaavake

Tein oppaasta kyselykaavakkeen vertaistukiryhmän jäsenille, jonka avulla he voivat arvioida opasta. Jaoin kaavakkeen samaan aikaan, kun annoin oppaan heille testaukseen. Toivoin saavani vastauksia oppaan käytöstä, harjoituksista ja esimerkiksi oppaan visuaalisesta ilmeestä. Jäsenillä oli noin kuukausi aikaa tutustua oppaaseen. Välissä kahden viikon kuluttua oppaan jakamisesta kyselin heiltä, missä vaiheessa he ovat oppaan testaamisessa. Yksi jäsenistä palautti kyselykaavakkeen jo tässä vaiheessa. Hän oli tutustunut laajasti oppaaseen. Kyselykaavake (Liite 2). Kyselykaavakkeen palauttaja oli myös tehnyt oppaan harjoituksia kattavasti. Toinen ryhmän jäsen oli myös tehnyt harjoituksia, mutta ei ollut vielä täyttänyt kyselyä. Yksi oli täyttänyt kyselyn, mutta ei ollut tällä kertaa paikalla. Kehotin tuomaan kyselyn seuraavaan tapaamiseen. Muut eivät olleet tutustuneet oppaaseen. Pyysin heitä kaivamaan sen ensin laatikosta, se on ensimmäinen askel. Korostin, että oppaan harjoitukset ovat heidän oman hyvinvointinsa parantamiseksi tehty, ja toivoin että tutustuisivat oppaaseen edes jossain määrin. Toivoin saavani palautetta, koska Suomen Kipu ry on kiinnostunut oppaan taittamisesta ja painattamisesta, ja toivon, että voisin tehdä oppaasta parhaan mahdollisen ryhmän jäsenten ääniä kuunnellen. He lupasivat tutustua oppaaseen, ja ilmapiirikin tuntui positiivisemmalta ja innostuneemmalta. Lopulta sain ryhmäläisiltä neljä täytettyä kyselykaavaketta.

Oppaan avulla ryhmän jäsenet olivat pohtineet omaa elämäänsä hyvinkin syvällisesti. Kolme vastaajaa koki, että tehtävät vaativat paljon oman itsensä tutkiskelua ja pysähtymistä miettimään omaa itseään. Vaikutukset harjoituksista he kokivat positiivisina. Jäsenet olivat sitä mieltä, että harjoitukset sopivat sekä kipukroonikoille, että terveille ihmisille. Oppaasta koettiin olevan apua oman itsetunnon vahvistamiseen ja elämänhallintaan, vaikka kipuja ei olisikaan. Oppaasta oli ollut heille apua ymmärtämään, että kaikki tunteet ja ongelmat eivät johdukaan kivuista, vaan syyt

ovat syvemmällä. Oppaan harjoitusten avulla osa on pystynyt näkemään myös hyviä asioita, eikä vain kiinnittä huomiota negatiivisiin.

Positiivisena asiana olivat oppaan kysymykset, joihin vastataan kirjallisesti suoraan oppaaseen. Ne auttavat jäsentämään ajatuksia ja muistiinpanoihin on helppo palata myöhemminkin. Joihinkin kohtiin olisi toivottu lisää vastaustilaa, jos kysymyksiä oli useampia. Tehtäviä voi tehdä moneen kertaan ja huomata kenties niiden hyvät vaikutukset omissa vastauksissa ajan kuluessa. Yksi vastaaja piti erityisen hyvänä asiana, että on miettinyt oppaan harjoitusten myötä, kuinka saisi raivattua kiireisen lapsiperhearjen keskelle aikaa omalle rentoutumiselle, levolle ja ylipäättään itselle.

Vastaajat pitivät oppaan visuaalisesta ilmeestä. Sitä kuvailtiin rauhoittavana, mieluaisana ja lämpimänä. Olen itse hyvin visuaalinen, ja tahdoin että myös se osaamisalani tulee näkyviin oppaassa. Jokaisessa osiossa on itse valokuvaamani symbolikuva luonnosta, joka toistuu jokaisen harjoituksen alussa. Kuvat ovat mustavalkoisia. Elämänhallinnan symboli on kävyt ja neulaset, voimavara-osion symboli on syreenin kukat, rentoutus-osiossa on kuvattuna pieniä kiviä ja luovuus-osiossa hopeahärkin kukkia ja lehtiä. Kuvat ovat pyöreät ja sijoitettuna sivun ylälaitaan. Oppaan alussa on johdatus oppaan sisältöön joka alkaa muutoksen ajatuksesta ja johtaa päätökseen muutoksen aloittamisesta. Näilläkin osioilla on omat kuvasymbolinsa. Samoin oppaan lopussa on viimeinen osio: Tästä eteenpäin... Siinä symbolina on isoja kiviä. Oppaan etu- ja takakansi ovat vaaleat neulotun näköiset. Satiininauha on musta, samoin kansitekstien ympärykset. Olen saanut paljon kiitosta siitä, kuinka kaunis ja visuaalisesti miellyttävä opas on.

Opasta pidettiin helposti käsiteltävänä ja sopivan kokoisena. Kooltaan se on pystysuuntainen A5 -kokoinen. Sivuja oppaassa on 51, ja ne ovat numeroitu käytettävyyden parantamiseksi. Ainoastaan yksi vastaajista pelkäsi, että sivut repeytyvät, kun niitä kääntää. Vinkkinä yksi vastaajista ehdotti, että opasta voisi käyttää työkaluna myös terapiatyössä, jolloin asioista voisi keskustella yhdessä terapeutin kanssa. Vastaaja oli sitä mieltä, että tällä hetkellä hän ei pysty tekemään kaikkia tehtäviä, koska ne vaatisivat nimenomaan keskusteluapua ammattilaiselta. Kaikkiaan sain kroonisen kivun vertaistukiryhmän jäseniltä takaisin neljä kyselykaavaketta seitsemästä.

5.5 Oppaan viimeistely ja valmistuminen

Palautteen pohjalta ja omien suunnitelmien mukaisesti lisäsin oppaaseen inspiraation lähteinä ja harjoitusten pohjana olleita teoksia. Lisäsin myös kiitoksen Suomen Kipu ry:lle ja vertaistukiryhmälle. Tein oppaaseen erillisen kansilehden, johon tuli vain oppaan nimi. Tämäkin lähti toteutuman saamani palautteen perusteella.

Ryhmältä saatu palaute oli positiivista. He olivat hyvillään siitä, ettei oppaan harjoitukset keskittyneet kipuun, vaan nimenomaan harjoitusten

avulla he onnistuivat saamaan ajatuksia pois kivusta. Muutama oli lähtenyt tarkastelemaan omaa elämäänsä hyvinkin syvällisesti. he olivat löytäneet keinoja vaikeiden asioiden käsittelyyn harjoitusten avulla. Kaksi ryhmäläisistä eivät olleet pystyneet juurikaan tekemään harjoituksia, koska kivut ovat olleet niin kovia. Toisaalta taas heiltä tuli kommentiksi, että voi käyttää oppaan harjoituksia varmasti myöhemmin.

Viestinnän opettajan palautteen avulla hioin oppaan harjoituksia ja sanamuotoja selkeämmiksi. Otin huomioon myös ohjaajani Soile Koposen antaman palautteen useista peräkkäisistä kysymysten asetteluista. Yksinkertaistin harjoitusten kysymyksiä ja lisäsin kysymysten väleihin vastauskohtia. Ryhmäläisten palautteen perusteella muutin vastaustilaa osittain pidemmäksi ja muutin kysymyksiä niin, että niiden vastaamiseen vaaditaan muutakin kuin kyllä tai ei -vastaukset.

Olen erittäin tyytyväinen oppaasta saamaani palautteeseen ryhmäläisiltä. Suuria muutoksia en enää palautteen saamisen jälkeen tehnyt, koska he eivät nähneet oppaassa paljoakaan korjattavaa. Palautteen saamisen jälkeen olen hyvilläni, etten liittänyt kiputeemaa kulkemaan oppaassa harjoitusten mukana. Näin se on paremmin sovellettavissa eri asiakasryhmille, sekä auttaa paremmin saamaan ajatuksia pois kivusta.

Lopullisen tarkistuksen ja viimeisten korjausten jälkeen lähetin oppaan sähköisesti Suomen Kipu ry:n toimistolle mahdollista painatusta varten. Toimistolta luvattiin olla yhteydessä hallitukseen asian tiimoilta. Asiasta olen puhunut myös jo aiemmin hallituksen puheenjohtajan ja järjestökoordinaattorin kanssa.

Lopulta sain vastauksen, ettei pienten resurssien vuoksi Suomen Kipu ry pystykään painattamaan opasta. Se tieto aloitti minussa mietintäprosessin, kuinka tilanteessa tulee edetä. Suomen Kipu ry ehdotti, että oppaasta tehtäisi PDF-versio yhdistyksen pilvipalveluun, josta sen saisi käyttöön kaikki vertaistukiryhmien aluevastaavat. Olen saanut valtavasti pyyntöjä eri tahoilta oppaan saamiseksi, kun se on lopullisesti valmis. Harkitsen vakavasti itse oppaan painattamista, koska jo nyt kysyntää on paljon. Mielestäni opas on luonteeltaan sellainen, että sitä on mielekkäämpää täyttää ja käyttää niin, että se on fyysisesti kädessä selailtavana, eikä PDF-versiona tietokoneella. Opasta ei ole liitetty tähän raporttiin, koska mahdollisuus painatukseen on olemassa. Näin ollen opasta ei vielä ainakaan luovuteta yleisesti saataville, vaan pidetään toistaiseksi sekä minun, että Suomen Kipu ry:n käytössä.

Täysin valmiin oppaan esittelin vertaistukiryhmässä syksyllä 2017. Palaute oppaasta oli positiivista. Valmista opasta käytän vertaistukiryhmässä niin, että teemme harjoituksia yhdessä. Tulevaisuudessa aion käyttää opasta myös työssä asiakkaiden kanssa. Vertaistukiryhmässä osa on ottanut harjoituksia käyttöön, osa aikoo tehdä niitä myöhemmässä vaiheessa. Var-

masti kunkin oma tilanne kipujen kanssa vaikuttaa siihen, onko valmis kohtaamaan kipunsa, hyväksymään ne ja elämään niiden kanssa muuttamalla omaa ajatusmaailmaansa ja toimintatapojaan kipujen vähentämiseksi.

6 TÄSTÄ ETEENPÄIN...

...samoihin sanoihin päättyy oppaan viimeinen osio. Se kokoaa ajatuksia, kuinka oppaan harjoitukset ovat vaikuttaneet ja miten toiminta- ja ajattelutapa ovat muuttuneet. Tässä luvussa kootaan omat johtopäätökset koko tästä prosessista, sekä kehitysideat, joita on noussut työtä tehdessä. Oman oppimisen ja koko opinnäytetyöprosessin pohdintaa on tehty paljon koko prosessin aikana. Prosessi on kasvattanut osaamista sekä antanut varmuutta luovien menetelmien käyttöön erilaisten asiakkaiden kanssa. Viimeisenä on kooste palautteesta yhteistyökumppanilta Suomen Kipu ry:ltä, ja se pohjautuu Soile Koposen arviointiin.

6.1 Johtopäätökset ja kehitysideat

Tavoitteena oli tehdä käytännönläheinen harjoiteopas oman elämänlaadun parantamiseksi, hyvinvoinnin lisäämiseksi ja voimavarojen löytämiseksi. Kaiken saamani palautteen perusteella opas vastaa hyvin tavoitteisiin ja sitä on toivottu usealle eri taholle käyttöön. Opas antaa helppoja mahdollisuuksia harjoitteiden avulla oman elämän tarkasteluun elämän eri osa-alueilla. Vertaistukiryhmäläiset kokivat oppaan harjoitusten avulla miettineensä elämäänsä syvällisemmin sekä pysähtyneet tarkastelemaan erilaisia asioita itsessään. Opas vastaa tarpeeseen helppokäyttöisestä harjoiteoppaasta oman elämänlaadun parantamiseksi, jollaista ei näin yksinkertaisessa muodossaan ole kipupotilaille ollut. Oppaaseen koottuja harjoituksia löytyy toki monista eri lähteistä, mutta tähän oppaaseen on koottu eri elämän osa-alueilta erityisesti kipukroonikoille sopivia harjoitteita, jotka ovat hyvin sovellettavissa myös muille.

Oppaan harjoituksia testattiin myös mielenterveyskeskuksen päivätoimintaryhmissä sekä psykiatrisella päiväosastolla. Kummassakin paikassa harjoituksia vähän sovellettiin asiakaskunta huomioiden, ja palaute oli erittäin positiivista. Molemmat paikat odottavat saavansa oppaan käyttöön ohjaajille, jotta voivat tehdä harjoituksia ryhmissä. Oppaan käyttöä voisi laajentaa paljon eri asiakasryhmien kanssa tehtävään työhön. Erityisen hyvin se sopisi esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoimintaan tai nuorten kanssa ryhmätoiminnan työkaluksi. Opas toimisi hyvin myös erilaisten ryhmien ohjaajilla itsellään omien voimavarojen kartoittamisessa ja elämänhallinnan parantamisessa erilaisissa työyhteisöissä. Olisi ollut mielenkiintoista testata opasta laajemmin kroonisen kivun vertaistukiryhmillä, että olisi saanut enemmän palautetta jonka mukaan opasta olisi voinut muokata.

Harjoiteoppaasta voisi tehdä myös sellaisen version, jossa olisi oma harjoitus joka viikolle tai joka päivälle. Oppaan harjoitukset voisi olla jaoteltuina niin, että joka viikolle olisi harjoituksia eri osioista. Jo tässä vaiheessa on tullut ideoita, millaisia harjoitteita oppaaseen voisi lisätä. Olen myös pohjennut, teenkö opasta käyttäville ryhmille, esimerkiksi Suomen Kipu ry:n kroonisen kivun vertaistukiryhmille oppaan mukaan pienen ”käyttöohjeen”. Siinä voisi olla lyhyesti tietoperustaa sekä ideoita oppaan erilaisiin käyttömahdollisuuksiin

6.2 Suomen Kipu ry:n palaute

Yhdyshenkilö Suomen Kipu ry:stä on opinnäytetyössä ollut Soile Koponen. Olen ollut prosessin aikana hänen kanssaan paljon yhteydessä, ja lähettänyt keskeneräisiä materiaaleja lähinnä oppaasta luettavaksi ja kommentoitavaksi. Koponen sai raportin luettavakseen, kun raportti oli viimeistelyä vaille valmis. Koponen arvioi työn Suomen Kipu ry:n puolesta opinnäytetyön tilaajan palautteena. Kerron tässä luvussa tiivistetysti Koposen palautteen.

Palautteessa Koponen listaa aluksi kroonisesta kivusta aiheutuvia haittoja, ja toteaa, että muuttuneessa elämäntilanteessa kaikki apu kipukroonikolle on tarpeen. Sopeutuminen tilanteeseen on usein pitkä prosessi, jonka apuna harjoiteopas voi toimia. Opinnäytetyö täyttää erinomaisesti Suomen Kipu ry:n työlle asettamat tavoitteet. Koposen mielestä teoriaosuudessa avataan kattavasti kivun kanssa elämisen haasteet. Teoreettista viitekehystä valotetaan riittävästi ja on sovellettu hyvin. Kognitiivinen käyttäytymisterapia ja ratkaisukeskeinen terapia soveltuvat luontevasti viitekehykseksi.

Harjoiteopasta Koponen luonnehtii hyödylliseksi erityisesti kipukroonikon yksilölliseen käyttöön. Opas tulee myös käyttöön vertaistukiryhmien ohjaajille, ja osaa harjoitteista voidaan liittää osaksi kokoontumiskertojen ohjelmaa. Koponen näkee hyödyn harjoitteista kaikille kipupotilaille, jotka oppaan käsiinsä saavat. On mahdollista, että tavoitteet oman elämänhallinnan parantamisesta, toiminta- ja ajatusmallien muuttumisesta sekä valintamahdollisuuksien kehittymisestä täyttyvät. Koposen mukaan opas antaa mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseksi, omien voimavarojen löytämiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi, kuten oppaan tavoitteenakin oli.

Koponen pitää hienona, että testasin opasta käytännössä erilaisilla asiakasryhmillä. On myös huomionarvoista, että olen kehittänyt opasta saamani palautteen mukaisesti ja keskittynyt oppaan kehittämistyöhön. Koponen pitää mielenkiintoisena verrannollisten harjoitemateriaalien etsimistä ja nostaa niistä esiin erityisesti ilmaisen englanninkielisen aineiston.

6.3 Opinnäytetyöprosessi ja oma oppiminen

Kokonaisuudessa opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja monipuolinen kokonaisuus, jonka aikana opin myös itse lisää lääkkeettömistä kivunhallintakeinoista sekä tutkimuksista niiden taustalla, jotka olivat erityisen mielenkiintoisia. Löytyi syitä ja tutkimuksia siitä, miksi lääkkeettömiä hoitokeinoja käytetään ja miten monipuolisia ne ovat kroonisen kivun hoidossa. Harjoitusten taustalle etsimäni teoria tuki hyvin eri menetelmien käyttöä kivunhoidossa. Kognitiivinen käyttäytymisterapia ja ratkaisukeskeinen terapia puolsivat hyvin kroonisen kivun hoidossa käytettäviä menetelmiä ja tukivat käytettäviä menetelmiä oppaan harjoituksissa.

Harjoiteoppaan tekoprosessi oli pitkä, ja sen muoto muuttui ja kehittyi jonkin verran matkan varrella. Jälkikäteen ajatellen oli erittäin hyvä, että oli aikaa tehdä tätä projektia pitkään, että sain kehiteltyä oppaasta viimeistä silausta myöden mieleisen ja tarvetta vastaavan. Oppaan tekeminen on kehittänyt omaa osaamistani sekä sen koekäyttö erilaisten ryhmien ja ihmisten kanssa on ollut innostavaa. Olen saanut uusia ideoita, kuinka opasta voi käyttää erilaisten ihmisten kanssa esimerkiksi yhdistelemällä harjoitteita.

Oma ammatillisuus ja varmuus erilaisten luovien menetelmien käytöstä asiakastyössä erilaisten asiakasryhmien kanssa on kasvanut. Prosessin myötä olen löytänyt paljon tukea omalle tekemiselle ja näin ollen harjoitusten käyttöä ja merkitystä on helpompi perustella. Opinnäytetyöprosessin aikana pystyin myös hahmottamaan itselle tärkeiksi tulleet menetelmiä ja halua jakaa oppia myös muille. Yksi tavoitteista oli päästä jakamaan itse opittua ja käytännön kautta saatua tietoa ja oppimista muille, jotka eivät ehkä itse osaa tai pysty apua saamaan muuta kautta. Olen kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana myös työskentelemään monenlaisten asiakkaiden kanssa ennakkoluulottomasti. Oppaan avulla olen saanut rohkeutta tehdä harjoituksia myös sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka eivät ole koskaan aiemmin vastaavia harjoituksia tehneet. Oma itsevarmuus ja tieto harjoitteiden tuomista positiivisista vaikutuksista ovat antaneet vahvan pohjan ja turvan harjoitteiden käyttöön.

Oppaan suunnittelu, toteutus ja konkreettinen käyttöönotto eri ryhmien kanssa ovat tuoneet minulle uudenlaista kokemusta tuotteen tekemisestä. En ole ennen tehnyt vastaavaa, ja koko projekti on ollut omaa osaamista kasvattava ja kehittävä. Myös oman tuotteen markkinointi eri tahoilla on ollut mielekästä. Positiivinen palaute on kannustanut oppaan esittelyyn vieraammissakin paikoissa. Oppaan tekemisen ja raportin myötä olen saanut jaettua omaa osaamistani oman elämänlaadun parantamiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi, kuten tavoitteena oli. Ajatusten saaminen pois kivusta ja positiivisuuden lisääminen on oppaan harjoitusten avulla mahdollista. Käytäntö osoitti, että opasta voi käyttää hyvin erilaisilla ihmisillä sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Kuka tahansa voi oppaan harjoitusten

avulla oppia nauttimaan hetkestä ja löytää elämästä pieniä positiivisia asioita, jotka kantavat eteenpäin seuraavaa tavoitetta kohti.

Oppaan valmistuminen on saanut aikaan odottavaa intoa tulevaan. On mielenkiintoista kuulla ajatuksia ja kokemuksia, kun saadaan opas jakoon kaikille Suomen Kipu ry:n aluevastaaville ympäri Suomea.

Tästä eteenpäin...

”Elämän hankalia asioita ei kokonaan saa poistettua, mutta niiden vaikutuksen merkitystä ja omaa ajattelutapaa on mahdollista muuttaa. Oppaan harjoituksia säännöllisesti käyttämällä voit parantaa elämänlaatuasi, löytää lisää voimavaroja ja ottaa niitä käyttöön. Motivaatio on suurin asia, joka saa sinut tekemään jotain uutta oman itsesi hyväksi. Kaikki muutokset tarvitsevat toteutuakseen motivaatiota sekä uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kykyä muuttua. Toivon, että sinun motivaatiosi on kasvanut ja haluat kokeilla jotakin uutta elämässäsi. Sinä olet se, joka pystyy vaikuttamaan oman elämäsi suuntaan!”

-Kaisa

LÄHTEET

Ahonen, H. (1997.) *Löytöretki itseen*. 2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. (2015). *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.

Burch, V. (2012.) *Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä kärsimyksestä vapautumiseen*. Helsinki: Basam Books.

Elomaa, M. & Estlander, A-M. (2009.) Psykologiset menetelmät. Teoksessa E. Kalso, M. Haanpää & A. Vainio (toim.) *Kipu*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 245—251.

Fri, P. (2013.) Kipu ja uni. Teoksessa Suomen Kipu ry (toim.) *Kroonisen kivun ensitieto-opas*. Espoo: Painotalo Redfina oy, 25—29.

Furman, B. & Ahola, T. (2012). *Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet*. Helsinki: Tammi.

Granström, V. (2009) Psykiatria kipupotilaan tutkimuksessa, hoidossa ja kuntoutuksessa. Teoksessa E. Kalso, M. Haanpää & A. Vainio (toim.) *Kipu*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 252—263.

Gunaratana, B. H. (2015). *Johdatus tietoiseen läsnäoloon. Mindfulness*. 2. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Hohenthal- Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta vanhus- ja seniorityössä*. Juva: PS-kustannus.

Hyypä, M. T. (1997). *Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Hämeenaho, P. (2000). *NLP mielenterveytyydessä. Kokemuksen rakenne muutoksen avaimena*. Helsinki: ai-ai.

Järvilehto, S. & Kiiski, R. (2009). *Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja*. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Karilahti, A. (2014) *Vapaaksi! Luo itse oma elämäsi*. Helsinki: Bonnier Group Company.

Kaskiharju, E., Oesch-Börman, C., Hulmi, H. & Heimonen, S. (2014). *Elämysmatkoja arjen yläpuolelle*. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kipu: Käypä hoito -suositus (2017). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 15.9.2017 osoitteesta

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=kht00125&suositusid=hoi50103>

Kiviniemi, P. 1983. Tunteet, ihmissuhteet ja sairaus. Juva: WSOY.

Kivun lääkehoito (2013.) Teoksessa Suomen Kipu ry (toim.) *Kroonisen kivun ensitieto-opas*. Espoo: Painotalo Redfina Oy, 14—18.

Koskisu, J. (2004) Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Krooninen kipu (2013.) Teoksessa Suomen Kipu ry (toim.) *Kroonisen kivun ensitieto-opas*. Espoo: Painotalo Redfina Oy, 5—6.

Leijonaemot ry. (2012) M. Salonen (toim.) *Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja*. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. (2008). *Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja*. Helsinki: Palmenia.

Mielenterveyden Keskusliitto n.d. Julkaisut. Työkirjat. Haettu 13.10.2017 osoitteesta

<http://mtkl.fi/julkaisut/tyokirjat/>

Miranda, H. (2016). *Ota kipu haltuun*. Helsinki: Otava.

Miranda, H. (2017). Suomen Kipu ry:n koulutuspäivät 17.3.2017. Hotelli Scandic Tampere.

Moodjuice n.d. Haettu 14.11.2016 osoitteesta

<http://www.moodjuice.scot.nhs.uk/About.asp>

Pae-eu. n.d. Haettu 9.9.2017 osoitteesta

<http://www.pae-eu.eu/>

Pietiläinen, K. (2005). Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat, opas kirjallisuusterapiaan*. 1.painos. Helsinki: Duodecim, 99—114.

Psykoterapian ABC n.d. Psykoterapiasuuntaukset. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Haettu 22.4.2017 osoitteesta

<https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kognitiivinen-kayttaytymisterapia/>

Rouvinen-Kemppinen, K. & Kemppinen, P. (2000). *Luovuuden kukoistus – toiminnallinen harjoituskirja*. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Rozum, A. L. & Malchiodi, C. A. (2010) Kognitiivis-behavioraaliset lähestymistavat. Teoksessa C. A. Malchiodi (toim.) *Taideterapian käsikirja*. Kuopio: UNIpress, 94–105.

Salmimies, R. & Ruutu, S. (2009). *Myönteisen muutoksen kirja*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sirviö, K., Mönkkönen, K., Hoffrén, T., Roine, M. & Lappalainen, J. (2011). Ennakoiva osaaminen – toimintaa ennen erityistä. Malli ennakoivan toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Teoksessa P. Ruuskanen, K. Savolainen & M. Suonio. (toim.) *Toivo sosiaalisessa, toivoo luova toimintakulttuuri sosiaalityössä*. Kuopio: UNIpress, 118–146.

Stenberg, J-H., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Holli, M. & Joffe, G. (2013). *Irti masennuksesta*. Helsinki: Duodecim.

suomenkipu n.d. Suomen Kipu ry. Haettu 26.9.2017 osoitteesta
<http://www.suomenkipu.fi/suomen-kipu-ry/>

Survey 2. (2016). PAE Survey 2: Multidisciplinary approach to pain. Haettu 14.11.2016 osoitteesta
<chrome-extension://ecnphlgnajanjncmbpancdjoidceilk/content/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Fwww.pae-eu.eu%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F12%2FAdvices-for-chronic-pain-patients.pdf>

Surveys. (2016). PAE Online Questionnaire 1 – Results. Haettu 9.11.2016 osoitteesta
<chrome-extension://ecnphlgnajanjncmbpancdjoidceilk/content/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Fwww.pae-eu.eu%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F12%2FPAE-Online-Questionnaire-1-results.pdf>

Teasdale, J., Williams, M. & Segal, Z. (2016). *Mindfulness -työkirja*. 8 viikon ohjelma masennuksesta ja ahdistuksesta vapautumiseen. Helsinki: Basam Books.

The red balloon project. n.d. Haettu 9.11.2016 osoitteesta
<http://www.theredballoonproject.eu/>

THL n.d. Käsikirjat. Lastensuojelun käsikirja. Työmenetelmät ja -välineet. Työmenetelmät. Ratkaisukeskeinen työskentely. Haettu 22.4.2017 osoitteesta
<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-välineet/tyomenetelmat/ratkaisukeskeinen-tyoskentely>

Vainio, A. (2004) *Kivunhallinta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

TEOKSIA HARJOITTEIDEN INSPIRAATIONA JA POHJANA

Alexander, L. (2009). *Tasapainoinen arki – 365 ohjetta parempaan elämään*. Helsinki: Aurinko Kustannus.

Erkkilä, J. & Lehtonen, P. (1999). *Musiikkiterapian monet kasvot*. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry.

Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale I. (2000). *Mieli ja taide*. Vantaa: Mielenterveyden Keskusliitto ry.

Hohenthal- Antin, L. (2013). *Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena*. Juva: PS-kustannus.

Hohenthal- Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta vanhus- ja seniori-työssä*. Juva: PS-kustannus.

Kaskiharju, E., Oesch-Börman, C., Hulmi, H. & Heimonen, S. (2014). *Elämysmatkoja arjen yläpuolelle*. Helsinki: Ikäinstituutti.

Malchiodi, C.A. (2010). *Taideterapian käsikirja*. Kuopio: UNIPress Suomi.

Teasdale J., Williams, M. & Segal, Z. (2016). *Mindfulness- työkirja. 8 viikon ohjelma masennuksesta ja ahdistuksesta vapautumiseen*. Helsinki: Basam Books Oy.

Tikkanen, T. (2011). *Minä kultanmurunen -hyvinvoinnin työkirja*. Suomi: Tikkanen, T.

KYSELYKAAVAKE

Mitä harjoituksia olet kokeillut?

Kuinka usein olet tehnyt harjoituksia?

Minkälaisia vaikutuksia olet huomannut harjoituksien teolla olevan?

Jos harjoituksilla on ollut vaikutuksia, mihin ne liittyvät? Esim. kivun kokemiseen/vähentämiseen, ajatteluun, olotilaan...?

Jos et ole tehnyt tiettyjä harjoituksia, mikä siihen on ollut syynä?

Oliko joku harjoituksista erityisen hyvä/huono?

Mitä muuta toivoisit oppaan sisältävän? Minkä tyylisiä harjoituksia?

Mitä mieltä olet oppaan ulkonäöstä ja käytettävyydestä?